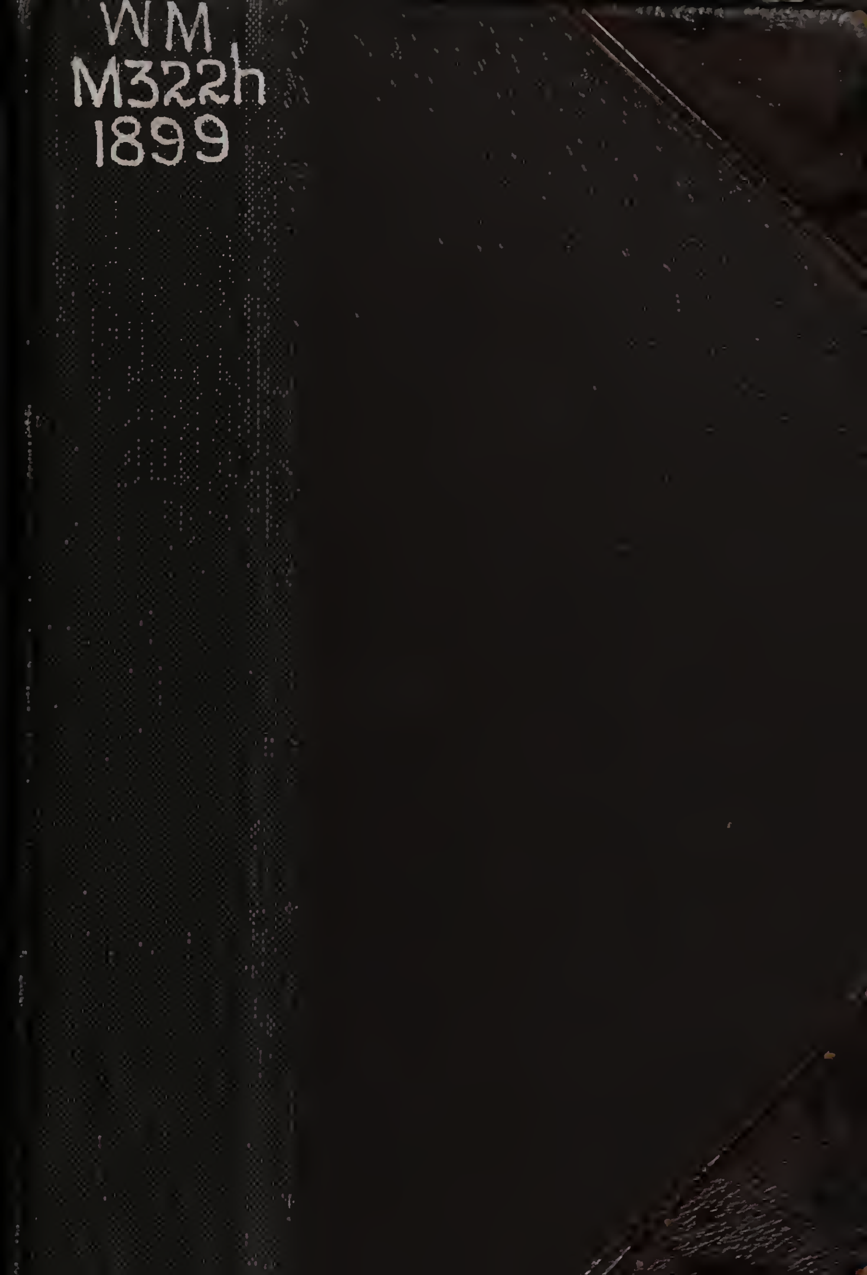
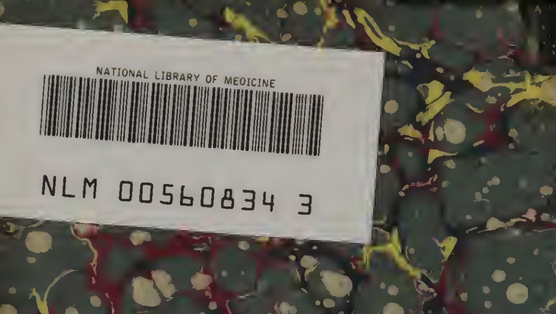
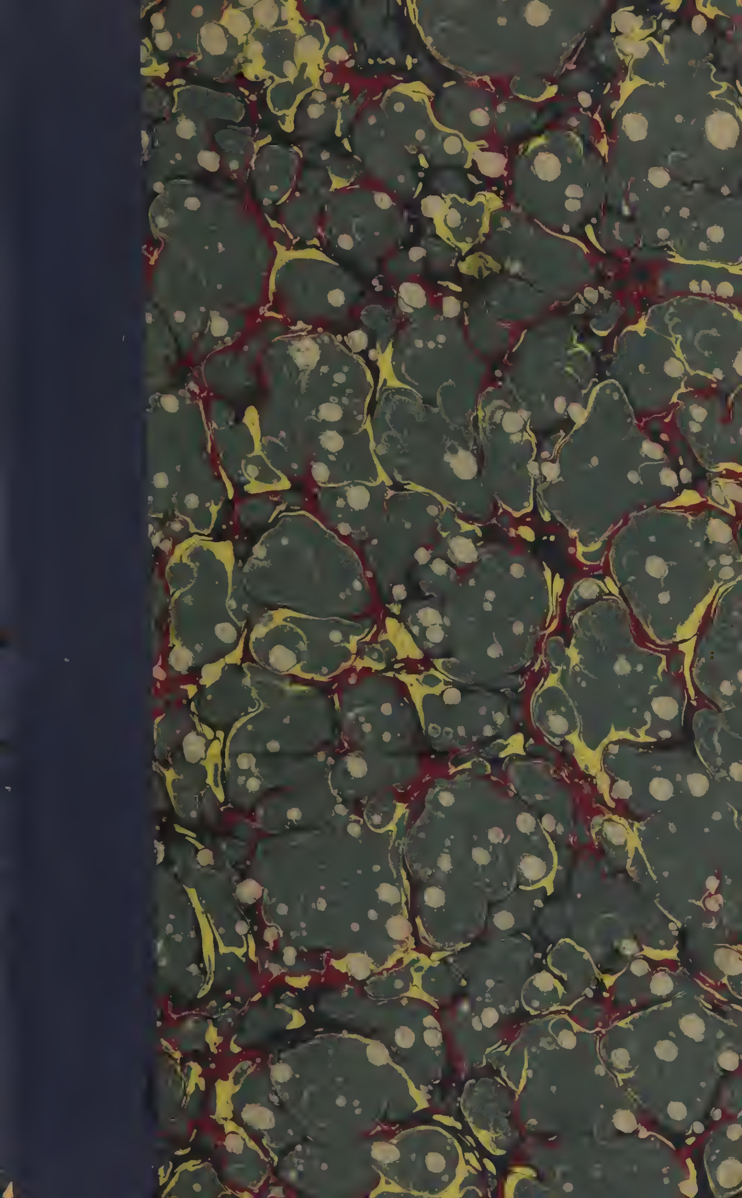

WM
M322h
1899


NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
NLM 00560834 3





# HIGIENE DE LOS NERVIOS

## DEL MISMO AUTOR

De la elongación de los nervios, en colaboración con el Dr. Wict. — *Société de Biologie* — Paris, 1884.

Albuminuria. — Trabajo premiado por la Sociedad Médico-Quirúrgica de Bruselas. — 1885.

Electricidad y sus peligros en manos inexpertas. — *Klinische Wochenscrift.* — Berlín.

Recherches de médicine expérimentale. — Comunicaciones diferentes hechas en colaboración con el profesor Vulpian, Bochefontaine y Pinet á la Academia de Ciencias de París. — *Comptes-rendus* de 1883-84-85.

Nouvelles recherches sur le microbe de la syphilis. — Tesis para optar al grado de doctor en la Facultad de Medicina de París. — París, 1 vol. in-8°. 1885. Masson, editor.

Tratamiento de la epilepsia. — *Revista de Medicina.* — París, 1887.

Neuroastenia y debilidad de los nervios. — Comptes-Rendus de la Sociedad de Medicina de París. — Félix Alcan, editor.

De las causas de la supuración. — Discurso pronunciado en el Congreso médico de Glasgow, Agosto de 1888. — *Proceedings of the British Medical Association,* 1888.

Tratamiento del cólera por la transfusión. — Observaciones hechas en la epidemia de Concarneau (France). Reinwald, editor. — París, 1887.

Excitación y parálisis. — Conferencia dada en el Congreso internacional de medicina. — París, 1889.

Fístula vésico-vaginal. — *Progreso médico-farmacéutico* — Buenos Aires, 1890.

Higiene de los pulmones. — Guía práctica de las Estaciones balnearias y climatéricas de la Argentina. — Buenos Aires, 1897.

## EN PREPARACIÓN

Higiene de la alimentación. — Consejos prácticos para sanos y enfermos.

IMP. J. SCHÜRER-STOLLE, BOLÍVAR 260, Bs. As.

# HIGIENE

DE

# LOS NERVIOS

POR

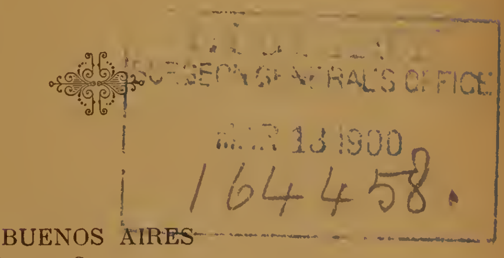
HUGO MARCUS

PROFESOR DE ENFERMEDADES NERVIOSAS
Dr. EN MEDICINA Y CIRUJÍA DE LAS FACULTADES DE PARÍS Y BUENOS AIRES
EX-INTERNO DE LOS HOSPITALES DE VIENA Y DE BERLÍN
EX-PREPARADOR DE MEDICINA EXPERIMENTAL DE LA FACULTAD DE PARÍS
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN BRITÁNICA DE MEDICINA
DE LA ASOCIACIÓN MÉDICA DE LA SEINE
DE LA SOCIEDAD DE TERAPÉUTICA DE PARÍS, DE NEURO-PATOLOGÍA DE VIENA
EX-DISCÍPULO DEL COLLÈGE DE FRANCE (Ecole de Hautes Etudes)
MIEMBRO DE LA SOCIEDAD DE ANTROPOLOGÍA DE PARÍS
DE LA SOCIEDAD ZOOLOGICA DE FRANCIA
DE LA SOCIEDAD QUIMICA DE PARÍS
DEL CÍRCULO MÉDICO DE BUENOS AIRES, etc.

CON UN PREFACIO

DEL

DOCTOR LARSEN DEL CASTAÑO




BUENOS AIRES
J. SCHÜRER-STOLLE, EDITOR

1899

# ÍNDICE ANALÍTICO



# *PREFACIO*

---

*Una de estas noches, como volviera á casa para comer, después de un día tan fastidioso como cualquiera de los que acostumbro, me entregaron, entre otras, una carta escrita en francés. Me puse á leerla, y sin duda mi rostro debió manifestar algo como un sentimiento de sorpresa, que motivó una interpelación de mi mujer. Me piden una introducción ó prefacio para un libro titulado* Higiene de los Nervios, *le dije.*

*« Ay hijo, no leas eso, te vas á poner más loco de lo que eres».*

*Yo estoy acostumbrado á estas irreveren-*

*cias originadas de la intimidad conyugal. Y en consecuencia, dando por no oida la indirecta me puse á examinar el libro ya impreso y ví que lo editaba Schürer-Stolle, nuestro Hachette, tan artista como comerciante, y gran olfateador de éxitos en librería.*

*La carta venía firmada Dr. Hugo Marcús. Y, entre otras cosas, me decía: « Deseo que antecedan á la lectura de mi prosa pensada en otro idioma, algunas páginas suyas.* Peut-être elles me porteront bonheur! »

*Me produjo su cortés insinuación como un agradable cosquilleo. Sentí la* patte de velour *restregar deliciosamente mi epidermis de dilettanti en literatura. Y sin más pensarlo, tomé la pluma y contesté: « Mi Doctor, haré lo que Vd. quiera, es decir lo que yo pueda. Tendrá Vd. un prefacio para su libro, y Dios lo tenga de su mano á él y á Vd. »*

*Se hallaban en casa unos cuantos amigos*

*que suelen llegar á departir sobre cosas pasadas ó futuras, huyendo de toda alusión al presente; que cada vez que se toca, ó nos irrita ó nos indigna, pero nunca nos divierte. Recíprocamente nos hemos convidado á comer á la fortuna de la olla casera. Les comuniqué la carta y mi contestación.*

*Uno de ellos, diputado al Congreso y orador disertísimo y escuchado por sus colegas y la barra, mé observó que me había comprometido ligeramente. Hugo Marcús, agregaba, eso tiene algo sabio* en ús! *Ahora sí que te quiero ver, cómo te las compones para disertar sobre un tratado de medicina y tan luego en forma de prefacio! Un artículo de diario, lo comprendo.... pero un prefacio!*

*Se había hecho tarde y llegó la hora de la despedida, discretamente indicada por las costumbres de la familia. Se fueron y yo me quedé pensativo y preocupado. Me habían hecho las palabras de mi amigo un efecto diabólico.*

*La casa dormía envuelta en quieto silencio y á mi cuarto cerrado no llegaban de afuera los vagos ruidos de la vida. El gas extinguido —la luz de las bugías derramaba su escasa claridad sobre la mesa de trabajo—dejando el resto de la habitación en la penumbra. Yo caminaba de extremo á extremo, hablando en alta voz: «Mi amigo, en efecto, tiene un nombre de sabio antiguo. Hugo Márcús! dije apoyando el acento en las dos vocales de su apellido, y el eco de mi cuarto solitario me lo devolvió extrañamente, como si lo hubiesen timbrado bóvedas de viejas tumbas.*

*Como por arte de encantamiento evoqué con la imaginación aquella serie de* savants *en* ús, *en cuyo culto me educó mi padre. Esos doctores eruditísimos, pero inaccesibles al común de las gentes. Los Tiraqueau, los Larue y tantos que después de su centésimo in folio, en latín, impreso á dos columnas, con notas griegas y latinas escolios é índice á la benedictina, llegaron á la consagración*

*de ser llamados por los universitarios de todo el mundo,* Tiraqueús, Rueús, *exactamente como mi hombre...., como Márcús!....*

*Póngase cualquiera en mi caso y verá si no siente discurrir un helado estremecimiento hasta en la médula de los huesos!*

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

*Removido por estas extrañas emociones me acosté, recordando que la cama suele traer oportuno consejo. Le había prometido escribir el prefacio, y en consecuencia poniendo el corazón en lo alto, emprendí la lectura del libro, esclavo de mi palabra empeñada. Á las cincuenta páginas ya me había recobrado. Continué y á medida que avanzaba, una dulce tranquilidad invadía mi espíritu. Palideció la luz de las bugías opuesta á la claridad del sol que se mostraba por mi balcón. El libro estaba leído y yo tan contento de haberme divertido, instruído y aleccionado sobre mis propios achaques. Este Marcús es*

*un hechicero, me dije. Ha hecho con las abstracciones científicas lo que ciertos preparadores con la carne ó el hierro. La peptonizan, ó la dializan, para que los pacientes puedan asimilarlos á la sangre.*

*Ahora sí, que es la mía, continué. ¿Acaso necesito haber pasado largos días al rededor de la mesa de autopsias para hablar con propiedad y suficiencia del libro de Marcús? Seguramente que no, y mis plácemes al distinguido profesor á quien los lauròs académicos no lo extrañan del mundo elegante y enfermizo, para quien escribe en sencillo estilo, tan buenos consejos.*

*No deben temer ni repudiar este libro los hombres de mundo que no han pasado por la Facultad de Medicina. Es livianito en su forma y propio para ser consultado á toda hora. En él se hallarán consejos sacados de una larga y concienzuda práctica y de observaciones ajenas y propias, para que*

*conserven el equilibrio del sistema nervioso los que se hallen sanos, y para que recobren la salud si se hallasen enfermos. Si este objeto se ha propuesto el autor, yo creo que lo ha conseguido plenamente.*

*Puede con provecho y sin ningún riesgo abrirse las puertas de las bibliotecas de las familias á este libro. Tal es quizá el desiderátum del autor, y este propósito informa la razón de ciertas omisiones en un tratado sobre Higiene de los Nervios; omisiones por lo demás subsanables para los lectores que han vivido nada más que por el hecho de haber vivido. Y con singular habilidad se ha evitado la crudeza del lenguaje propio á la demostración científica. Yo lo he leído, y creo que sin inconveniente pueden leerlo damas, señoritas y hasta las niñas. Nada se halla en él que importe rozamiento con el pudor, que es el más preciado tesoro de la mujer.*

*Insisto que este libro debe leerse por las*

*señoras. Más que los hombres, nuestras compañeras sufren el desgaste ocasionado por los deberes sociales. Sin que importe una crítica, consigno este hecho. La vida moderna, para los que observan fielmente las reglas establecidas, es más movimentada hoy que jamás lo fué en otra época. Y no es aventurado afirmar que las afecciones nerviosas hagan presa más fácilmente en el delicado organismo del bello sexo. Basta para cerciorarse de esta verdad, observar friamente á las mujeres en un baile ó en un teatro. Sus movimientos denuncian una tensión de nervios, sólo comparable á la de las cuerdas de una harpa Eólia.*

G. Larsen del Castaño.

# DOS PALABRAS

*No es un manual científico con descripciones estereotipadas de la serie de enfermedades del sistema nervioso, ni tampoco un tratado de sintomatología destinado á instruir en el diagnóstico de los padecimientos del mismo género y sus consecuencias, lo que se pretende ofrecer al público en este opúsculo.*

*Lo que principalmente se ha propuesto el autor, es difundir el conocimiento de las causas que influyen en el desarrollo de las enfermedades nerviosas y de los medios de evitarlas y curarlas.*

*Si la medicina nacional no recibe con este trabajo un contingente científico, propiamente dicho, quedara, por lo menos, la satisfacción de haber contribuído modestamente por medio de él á la vulgarización de nociones generalmente provechosas.*

*H. M.*

CLÍNICA DE ENFERMEDADES NERVIOSAS
446 MAIPÚ, BUENOS AIRES

---

# HIGIENE DE LOS NERVIOS

## INTRODUCCION

### EL SIGLO NERVIOSO

El hombre del siglo XIX puede enorgullerse con justicia del impulso gigantesco que ha impreso á las ciencias, á las artes, á la industria y al comercio.

¡Cuántos descubrimientos han cambiado la faz del mundo, cuántas fuerzas enormes de la naturaleza, tales como el vapor y la electricidad, aplicadas á vencer el espacio y á dominar el tiempo! Ha presenciado innumerables combates de la inteligencia, en que se ha luchado por los bienes más nobles de la vida humana. Ha visto el renacimiento de las artes y de la industria, y por lo que hace á la medicina, esos estudios profundos, cuyos resultados han disminuído extraordinariamente el

temor á las enfermedades epidémicas y que nos protegen contra los males sin número que nos rodean, pueden prolongar la existencia y conservarla en perfecta salud. El comercio universal, favorecido por medios de comunicación admirables, hace circular los productos de todas las zonas del globo y nos da esta garantía consoladora: que hoy en ninguna parte se ve el hombre amenazado por el hambre.

En presencia de estos hechos, podría pensarse que el hombre de la civilización moderna se va acercando cada vez más á la salud, á la satisfación, á la felicidad. Tal es por lo menos el pensamiento que naturalmente nos sugieren los adelantos de la instrucción, las comodidades y los recursos de una vida civilizada en grado eminente.

Por desgracia, esto no es exacto. El hombre moderno de nuestra civilización apenas se siente tranquilo y sano. En vano se esfuerza por instalar su *home* con todo el confort preciso para hacerle agradable; inútilmente trata de embellecerlo

con todos los refinamientos del arte y de la industria, y de nada le vale vivir en su cámara gótica, rodeado de cuanto puede contribuir á su satisfacción y á su felicidad. El dueño de ese hermoso interior no posee la sencillez, el buen natural y las buenas costumbres del tiempo viejo, tan justamente llamado el buen tiempo.

Tal vez tiene ante sí un telegrama que le participa el resultado de una carrera, la noticia de un combate, de una elección de una operación bursátil en que se halla comprometido. Si es un gran comerciante, ¡cuántas preocupaciones le asedian! Los balances, las transacciones, los vencimientos, al mismo tiempo que las exigencias siempre crecientes de la familia en cuyo número las nobles pasiones de su hijo, las toilettes costosas y los viajes de de su mujer á las estaciones balnearias no ocupan la menor parte.

No, la vida de muchos hombres de nuestra època no es reposada ni es dichosa.

En el cuadro de la civilización que podría esbozarse idealmente y en el que de-

berían abundar los colores brillantes, hay una sombra obscura y profunda.

Los hombres contemporáneos son pálidos, taciturnos, excitados, é inquietos, sobre todo, en los centros, en las grandes capitales, y una prueba entre muchas más que pudieran darse, de que no se sienten felices, es que las concepciones de la filosofía pesimista de un Schoppenhauer ó de un E. de Hartmann, han encontrado defensores y hasta discípulos entusiastas.

El gusano que roe el fruto de nuestra moderna civilización y que emponzoña la alegría y quebranta la energía de la vida, es lo que hemos convenido en llamar NERVIOSIDAD, expresión general, vaga y popular, con que se designan estados de debilidad y de excitación del sistema nervioso que pueden llegar hasta constituir una enfermedad completamente confirmada.

Esta reacción enfermiza de los nervios es la causa principal que ha engendrado la «enfermedad del siglo», el pesimismo que domina en la sociedad moderna, y cuyo desarrollo puede medirse con exactitud por las estadísticas de los suicidios y en-

fermedades mentales que van en progresión creciente, sin hablar de muchos otros síntomas alarmantes.

Pero los hechos que señalamos no abarcan todo el fenómeno; son los más salienen una serie numerosísima de manifestaciones de debilidad nerviosa que únicamente la medicina es la habilitada para conocer, y que se demuestran, por ejemplo, en ese terror, esa ansiedad que se desarrollan de una manera pandémica cuando aparece algún contagio.

El miedo á las epidemias, á los trastornos políticos, á las guerras, á los kracks, al socialismo y á otros motivos de inquietud y alarma, mantienen á no pocos hombres bajo la influencia de temores continuos y en un estado de sobreexcitación, que no les permite gozar tranquilamente de su bienestar.

En el transcurso de la edad media, observamos fenómenos semejantes á los que nos ocupan, cuando la humanidad sufría el azote del hambre, ó el no menos terrible de tantas guerras devastadoras. Las gentes se entregaban á la desesperación,

y los luctuosos acontecimientos encontraban su expresión patológica en epidemias mentales, curiosas y extraordinarias (hechiceros, espíritus, súcubos, demoníacos, etc.)

Nuestra edad, sin embargo, es más nerviosa aún que la edad media, debiendo tenerse en cuenta que en aquellos tiempos el miedo y la excitabilidad nerviosa provenían de que la humanidad tenía conciencia de su debilidad física é intelectual contra las calamidades populares.

Las epidemias de nuestros días son menos temibles que la «Muerte negra», la peste de los siglos pasados; se conocen los medios de combatirlas, y, además, la superstición y el terror de lo sobrenatural casi han desaparecido como efímeras sombras ante el torrente de luz que han derramado sobre la tierra las ciencias naturales y la medicina.

Las naciones son bastante poderosas para defender los intereses de sus ciudadanos contra los enemigos interiores y exteriores, y, á pesar de todo, la mayoría se estremece de espanto si en algún punto llega á aparecer una epidemia.

Recordemos solamente el pánico que se extendió por casi toda Europa, cuando, hace poco tiempo, la peste hizo presa en Austria; y este año, ayer mismo, podemos decir, cuando en Buenos Aires se produjo un caso de fiebre amarilla caracterizado, á bordo de un buque, por más que este buque fué sometido á cuarentena; y no nos detendremos á mencionar los desasosiegos incesantes que inspiran las revoluciones sociales, las guerras futuras, y tantos otros horrores como se ciernen sobre las sociedades.

Semejante miedo alcanza á posesionarse, en nuestro tiempo, hasta del espíritu de los hombres más valerosos y notables; basta, para quedar convencido de ello, leer ciertos artículos de revistas ó de periódicos, muy importantes por lo demás, en que se vaticinan cataclismos tales como una conflagración universal de magnitud tan extraordinaria que á su lado, la primera revolución social vendría á quedar reducida á un inocente fuego de artificio.

Este delirio del espíritu contemporáneo no está absolutamente desprovisto de base,

y quizá nos encontramos en presencia de verdaderos enfermos. La gran revolución francesa, hizo tabla rasa de los principios legislativos y sociales que rigieron durante siglos, y el nuevo orden que los ha sustituído no se encuentra todavía maduro y consolidado. De ahí que el equilibrio social no sea estable, y que en nuestros días continúen dejándose sentir los efectos de aquella tremenda sacudida.

No bien la revolución del 89 lleva al tercer estado á la plenitud de sus derechos se levanta una cuarta clase que pretende hacer valer los que cree que le pertenecen, recurriendo, las más de las veces, no á vías parlamentarias, sino á la dinamita, el incendio y el asesinato.

Se han creado instituciones demasiado libres en pueblos que no han llegado al punto de madurez necesario para comprenderlas y usarlas con cordura: las discordias intestinas y los combates están á la orden del día; la lucha entre la Iglesia y el Estado no parece próxima á finalizar; se han fundado nuevos países sobre los escombros de los antiguos sin acabar de con-

solidarse ni de determinarse; las grandes cuestiones de la economía política esperan solución.

En todas partes se nota insuficiencia financiera en la administración gubernamental y necesidades tributarias que no guardan relación con los recursos de los contribuyentes; lo que ha de mirarse como consecuencia parcial del miedo recíproco de los Estados y de la tensión enorme de sus fuerzas militares.

Depreciación del dinero con exigencias siempre en aumento y que nacen de las condiciones de una vida de civilización que se ha desarrollado tan rápida como desproporcionadamente, competencia en todas las ramas del arte, de las ciencias, del comercio y de la mano de obra.

Pero estas inquietudes que naturalmente emanan de las circunstancias políticas y sociales, son exageradas, evidentemente patológicas ó, por lo menos, la expresión de un sistema nervioso hiperexcitado é irritado de las multitudes, á las que inquieta constantemente, disminu-

yéndoles la energía y la confianza en sí mismas.

Este miedo general de las calamidades populares toma origen probablemente en la misma fuente que el que aqueja á los individuos nerviosos en particular, que temen todo género de accidentes, el rayo, los recintos confinados, los perros rabiosos, los incendios, sobre todo en los teatros, la apoplegía y las enfermedades contagiosas.

*Miedo* significa debilidad. La debilidad nerviosa de la generación moderna es la causa de su miedo. Y, dada la generalidad del mal, no hay exageración en decir que nuestro siglo es *un siglo nervioso.*

Las quejas sobre la frecuencia, cada día mayor, de las afecciones nerviosas, no cesan de producirse en todas partes y en todas las clases sociales.

Este acrecentamiento no podría, ciertamente, evidenciarse con la ayuda de las cifras estadísticas, que sólo comprenden enfermedades nerviosas perfectamente definidas.

La nerviosidad general, el empeoramiento de la constitución de las masas, que decididamente se ha vuelto nerviosa y presenta el carácter de la irritabilidad, no puede ser juzgado sino de una manera general ni medido más que por los estados consecutivos que de él resultan.

Como tales deben ser considerados, desde luego, el aumento de la prostitución, los atentados contra las buenas costumbres, los suicidios, las dolencias mentales, la dipsomanía (enfermedad que arrastra á beber alcoholes), y el consumo de ciertos artículos propios para estimular el sistema nervioso dolorido.

El que estudia las condiciones sociales y biológicas de nuestra vida moderna, recibe la triste impresión de una sociedad que avanza hacia la ruina física y moral, si no se interponen á detenerla influencias neutralizadoras y benéficas; influencias que harían refluir el curso del progreso á cauces más serenos, concediendo tranquilidad y recogimiento al cuerpo y espíritu, y fines más nobles y más morales á nuestra existencia.

Esta alentadora perspectiva permite abrigar la esperanza de que la humanidad alcanzará un grado más alto de progreso, en que la ética verdadera del *espíritu*, no inquietada por guerras nacionales, sociales y religiosas, haga posible la paz de todos los pueblos, y en que la verdadera ética del *cuerpo* halle un guía para una era higiénica y sana, con el conocimiento y con la observación de las leyes de la naturaleza.

Hasta que cunda la aurora de un siglo tan venturoso, la historia tendrá que seguir consignando páginas tristes en su libro.

Odios de razas y de clases, miseria y enfermedades, luchas vanas en persecución de ventajas materiales, con desgaste de las fuerzas más nobles del espíritu y del cuerpo hasta la perdición y el aniquilamiento; abandono de los bienes morales de la vida, honor, salud, dicha del hogar, diezmarán en este plazo á la humanidad y labrarán su desdicha. *La lucha por la vida* (struggle for life) es la consigna de nuestra civilización moderna. Las causas

de esta lucha se encuentran en nuestra anormal manera de vivir, que no se ajusta á las leyes de la naturaleza.

Si queremos comprobar los sufrimientos morales y corporales de la existencia del hombre moderno, dediquémonos á observar un día la vida y el vaivén de las gentes en un centro de civilización, en una gran capital.

Quien nunca ha observado ese espectáculo creerá que algo extraordinario les ocurre á esos hombres que marchan en todos sentidos á la carrera y con aspecto preocupado, se sentirá contrariado, presa del vértigo, y se apresurará á alejarse de aquel tumulto.

El habitante de las grandes ciudades es el que se complace en estas agitaciones, pero este pobre placer no es un indicio de salud y de fuerza, sino más bien irritación y debilidad.

Su sistema nervioso no soporta ya la vida sencilla y contemplativa, como su estómago de sibarita, enfermo y debilitado, no soporta tampoco la modesta cocina de familia; alguno creerá no poder

vivir ni alimentarse más que con manjares cargados de pimienta y de especies, y preparados con un arte culinario, rayando en lo supremo; asimismo, el hombre aclimatado á la atmósfera de la gran ciudad, necesita medios sociales artificiales de excitabilidad y de goces, y el estrépito de las muchedumbres para satisfacer sus nervios irritables.

Y mientras más excitable y enfermizo sea el sistema nervioso, mayor número de excitaciones diversas y picantes requiere para satisfacerse. Pero todo esto cuesta dinero, mucho dinero, y hay que poner el cerebro en tortura para buscar los medios de procurarse todos esos placeres y todos esos deleites, que se van convirtiendo en necesidades.

Así, se forma un círculo vicioso. La hiperexcitación de los nervios en el combate por una existencia ficticia y refinada, crea la ansia de goces más y más fuertes, y por consecuencia, más y más caros, y para que estos goces, ya convertidos en necesidades, puedan adquirirse, tiene que producir el sistema nervioso un trabajo más elevado.

¿Y cómo podría ser de otro modo, cuando existen muchísimas gentes que llenan la mayor parte de sus horas con una sucesión de ocupaciones á cual más perjudiciales para la salud?

Durante el día, esfuerzo sumo en el ejercicio de la profesión, dejando apenas el tiempo necesario para comer, *time is money*, combate continuo con la competencia, gran responsabilidad y exigencia en el empleo ó en el trabajo; por la noche, necesidad imperiosa de descanso: placeres, cuesten lo que cuesten! Pero los nervios hiperexcitados necesitan medios de excitación excepcionales.

La capital les ofrece dramas de sensación, comedias de adulterio, atletas, música movida é irritable, imágenes que excitan los ojos y todos los sentidos, vinos fuertes, cigarros, licores, clubs, casinos, aventuras amorosas, noticias de crímenes y de desgracias en la gacetilla de nuestros diarios, etc., etc.

Luego que el habitante hastiado de la capital ha pasado toda la noche saboreando estos goces diversos, estos placeres ex-

citantes de nuestra vida cultísima, ríndese al cabo al cansancio y al sueño, para volver á empezar al día siguiente, fatigado y sombrío, las tareas de la víspera.

Cuando nos imaginamos esa «carga» tras la ganancia y la sensualidad, y el desencadenamiento de las pasiones más salvajes que son necesariamente su corolario, la prisa con que todo el mundo desea «llegar» á cualquier precio para gozar cuanto es posible de consideración y de placer, el agotamiento en el trabajo y en el goce que debe tener lugar por la noche á expensas del sueño, puesto que el día pertenece al combate para esa manera de vivir; cuando nos imaginamos esas existencias políticas y comerciales en que las luchas electorales y la bolsa desempeñan un papel importante, entonces comprendemos la debilidad nerviosa de nuestra generación contemporánea, sobre todo, en los habitantes de las grandes ciudades, cuyos nervios se encuentran, de una manera permanente casi, bajo la influencia de una excitación y de una hiperexcitación, por decirlo así, febricitante.

Una vida semejante gasta necesariamente de un modo rápido la fuerza vital, y, sobre todo, la fuerza nerviosa y prepara una vejez prematura con dolencias intelectuales y corporales.

El empeoramiento creciente de la constitución de la sociedad moderna aparece bajo la forma de pobreza nerviosa y de anemia. Un gran número de hombres pálidos, enfermizos, fatigados y consumidos, que no poseen la cantidad necesaria de «fuego» en su sangre, y que tienen muchos nervios, pero *poco nervio*, puebla nuestros centros de civilización industriales y comerciales.

Una ojeada á los anuncios de los diarios cotidianos basta para demostrarnos esta pobreza nerviosa y sanguínea. Pululan en ellos avisos y *réclames* de todo género, medios reconstituyentes, fortificantes, anti-nerviosos, anti-dispépticos, etc.

Un buen número de hombres buscan anualmente su restablecimiento en las estaciones balnearias, á orillas del mar, en las sierras, y, á pesar de todo, la sociedad desciende y marcha á la decadencia

cada vez más, porque la manera de vivir es más dañosa que lo que podría pensar un médico.

En las mujeres de nuestra sociedad, la degeneración se revela bajo la imposibilidad creciente de llenar los deberes maternales. Apenas se encuentran las nodrizas necesarias entre las mujeres del campo! y una enorme cantidad de alimentos artificiales constituye la mayor parte de los anuncios publicados por la prensa de todo el mundo.

La tendencia más triste y más aciaga de nuestro siglo es el deseo de *llegar á todo trance*, sin el temor de sacrificar la salud, la familia y el carácter al demonio del orgullo y de la buena vida; por el contrario, este fin debe alcanzarse cuanto antes!

A esta «carga» vertiginosa en pos de la consideración, de la riqueza, del bienestar y del goce, le damos un nombre muy significativo: *hacer carrera*. Y en este apresuramiento, en este vivo deseo de hacer carrera existe un peligro serio, no solamente para la salud nerviosa, desde que él exige

una tensión máxima de la fuerza nerviosa, sino también, puesto que «hacer carrera» no es más que una *steeple-chase*, una abundante fuente de emociones psíquicas. Estas emociones psíquicas, mentales, del alma, son las causas más directas del despunte de las enfermedades nerviosas y ellas tienen efectos tanto más desastrosos cuanto más cansados son los terrenos intelectuales en que se producen.

Este cansancio del hombre del siglo XIX en la lucha por alcanzar un bienestar del más alto grado, no sólo ofrece peligros para la generaciòn actual, sino también para aquellas que la seguirán.

Mi sabio maestro, el profesor Charcot, hace notar precisamente que los descendientes de aquellos, que sin preocuparse de nada, corren tras el bien terrestre, son muy á menudo moral y físicamente débiles, y no se requiere gran experiencia para reconocer que los hijos de advenedizos, aún cuando éstos sean hombres notables, llegan á ser rara vez hombres de bien y positivamente formales.

Se podría buscar en partela explicación

de lo que decimos, en el hecho de que la fuerza reproductiva se encuentra cuantitativa y cualitativamente viciada por la ocupación parcial, unilateral de la fuerza nerviosa, y que la concepción se verifica de frecuente en un momento de cansancio intelectual, de extenuación y de excitación psíquica de los padres. Si examinamos todos los reversos tenebrosos de nuestra civilización, que acabamos de recorrer, no es incomprensible ni debemos atribuirlo al azar, que la generación actual sea pobre de nervios, neuropàtica y neurótica. Es esta consecuencia obligada de las inmutables leyes de la materia y he ahí por qué al lado del esplendor y de la gloria de los vencedores felices en la lucha de la existencia, hay muchos que, vencidos, lesionados ó muertos, son sacados del campo de batalla, porque en su delirio de grandeza, sólo combatieron para preparar más pronto sus sepulcros.

No nos debe asombrar que sea en el hombre, principalmente y con más frecuencia, donde encontramos esas catástrofes, pues él es quien debe con el traba-

jo cerebral proveer á esta vida complicada y refinada, vida de lujo y de placeres. Él es también quien, con esa hiperexcitación nerviosa, consecuencia de ella, llega al libertinaje con mucha facilidad.

El reblandecimiento del cerebro que se encuentra con tanta frecuencia en el hombre del siglo XIX, no es más que un fenómeno patológico parcial, de esas condiciones sociales malsanas á las que, por sus faltas, contribuye con una gran parte la mujer.

---



## CAPITAL Y TRABAJO NERVIOSO

Toda felicidad terrestre exige como condiciones, que las funciones del sistema nervioso se verifiquen de una manera normal. Todo progreso intelectual de la humanidad tiene su *substratum* material en el sitio del pensamiento, capa relativamente dèbil de materia altamente organizada, que se llama la substancia cortical gris del cerebro y que rodea la substancia blanca interna.

La instalación de este mecanismo de la vida psíquica desafía toda descripción.

Elementos microscópicos (células ganglionarias) cuyo número, en el cerebro de un individuo, sube á unos 500 millones son los mensajeros de la vida intelectual.

Decir cómo la sensación, la idea y el movimiento resultan de ellos, es imposible, pues la ciencia actual no puede ni suponerlo siquiera; y es dudoso que las investigaciones lleguen á profundizar un día este enigma de la creación.

Provisto de los instrumentos más perfeccionados de aumento, el ojo del sabio no puede descubrir ninguna diferencia de forma en las células cerebrales de un genio ó en las de un idiota.

Y, sin embargo, conocemos algunas condiciones esenciales del funcionamiento cerebral.

A causa del trabajo enorme que debe producir la capa cortical del cerebro, en ella y á cada contracción del corazón, à cada pulsación, la sangre, ese líquido que nutre el cuerpo, atraviesa la corteza del cerebro. Se le puede comparar á un vasto laboratorio químico, en el que los cuerpos disueltos en la sangre se transforman en productos químicos, complicados, que tienen en sí un capital latente del trabajo, de fuerza y de tensión.

Causas externas è internas transforman

este trabajo latente en fuerza viva, que se consume en forma de movimiento, de sensación, de pensamiento, etc.

Los resíduos de esta rotación de la materia en el laboratorio químico del pensamiento, son eliminados por un sistema de drenaje que rodea los vasos y las células del cerebro. El capital psíquico, la condición del trabajo humano y del placer, nos lo distribuye con desigualdad la naturaleza.

Para cada uno de nosotros, ese capital es un tesòro inestimable, y deberíamos todos comprender su conservación y su consumo.

Como condiciones *sine qua non* de la conservación de la fuerza nerviosa, se cuentan:

*1.ª La necesidad de una nutrición suficiente del sistema nervioso;*

*2.ª Una justa proporción entre el capital y el consumo de la fuerza nerviosa.*

## Nutrición del sistema nervioso

La nutrición del sistena nervioso supone una sangre normal y ésta, por su parte, exige una buena alimentación y aire puro.

Todo el mundo conoce la primera condición, en la que la lengua y el paladar desempeñan un papel importante; pero son pocos los que están convencidos de la necesidad que hay de respirar un aire de buena calidad. La conservación del cuerpo, como lo demuestra la experiencia, enriquecida recientemente por la de los ayunadores, puede efectuarse bajo toda clase de régimen, pero no podemos privarnos de aire sino durantes algunos segundos, y fuerza es que suframos inconscientemente si el aire no nos llega en un estado de pureza perfecta.

No tenemos más que mirar al proletariado de las grandes ciudades, al obrero de

las fábricas, al hombre de oficina, para convencernos de ello.

Un aire viciado, que el análisis químico, muy adelantado por otra parte, podría apenas revelar, basta para perturbar el funcionamiento del cerebro en las personas sensibles.

La aparición de dolores de cabeza, de vértigos, durante la permanencia en esos sitios cerrados y mal ventilados, demuestra la exactitud de lo que dejamos dicho.

La civilización moderna que obliga al hombre á pasar la mayor parte de su vida en una pieza, una oficina, una bohardilla ó una fábrica, perjudica á una de las condiciones fundamentales de la conservación de la salud nerviosa.

Los impuestos que encarecsn el precio de las viviendas, se convierten en impuestos sobre el aire y obligan á las personas poco acomodadas y á los pobres á esas aglomeraciones en locales insuficientemente aereados, verdaderos cuarteles de alquiler, verdaderos focos de incubación de enfermedades: anemia, escrofulosis, tuberculosis, raquitismo y otras.

Una cuestión importante es la de saber lo que debemos comer. Hay gentes que se alimentan exclusivamente de vegetales (los vegetalistas) y á menudo acusan al régimen de la carne por los motivos màs ridiculos.

Un trabajo demasiado complicado, demasiado fatigoso, sería para nosotros el de ganar la albúmina y la grasa, tan necesarias para el trabajo cerebral, exclusivamente en la alimentaciòn vegetal, en vez de aprovechar la carne que encierra esas substancias naturales ya elaboradas. Para juzgar esta cuestión es preciso tener en cuenta la cantidad de trabajo diario de cada individuo.

En todo caso; está averiguado que aquellos que viven del trabajo de su cerebro exigen una cantidad mayor que aquellos que no consumen más que fuerza muscular.

Las condiciones sociales modernas dejan mucho que desear bajo el punto de vista de una alimentación racional, y no hay duda que muchos hombres, principalmente los habitantes de las grandes ciuda-

des europeas, absorben poco de este alimento tan importante, *la carne*, por lo elevado de su precio.

Se me dirá que el campesino come tal vez aún menos que el obrero de las ciudades; pero también ejecuta menos trabajo cerebral, tiene aire puro y una compensación en una buena alimentación láctea.

Sin alimentación de carne y grasa, el hombre trabajador intelectual de nuestro siglo no puede producir su tarea y quizás mi excelente amigo el Dr. Walker Mott, de Londres, tiene razón cuando pretende que la disminución de la cantidad de grasa en la alimentación de los hombres actuales es una de las causas de su creciente neurosidad.

Nuestros antepasados, en efecto, tenían una alimentación más rica en grasa, y está fuera de toda duda que los cuerpos grasos con los albuminoides constituyen ingredientes importantes en el laboratorio químico de la capa cortical del cerebro. Por otra parte, los neurologistas convienen en que las grasas influyen favorable-

mente sobre los enfermos atacados de afección nerviosa, y en quienes el aceite de hígado de bacalao, dado y preparado de cierto modo, desempeña quizàs un papel más importante, como medicamento, que en los tuberculosos ó en los enfermos de otras afecciones de los pulmones.

La civilización moderna ha recurrido y con razón, á causa de esta alimentación insuficiente, á ciertos artículos de placer ó de economía, que deben moderar la rotación de la materia en el organismo. Estos artículos son el alcohol, el café, el té y otros.

En pequeña dosis, sobre todo, después de una alimentación substanciosa, son indudablemente benéficos para el pobre esclavo de la civilización, pero son al mismo tiempo alimentos de placer y de irritación para sus nervios, y su empleo inoportuno y en cantidades demasiado grandes, no puede menos de ser perjudicial.

Podemos considerar como relativamente inocentes el café y el té, comparados con los efectos del alcohol sobre el sistema nervioso.

### Reposo y trabajo

Fuera de la nutrición, la naturaleza ha previsto de otra manera la conservación de la fuerza nerviosa. Me refiero al retorno periódico del sueño. Es preciso haber estado privado una vez de este acto bienhechor de la naturaleza para apreciar los felices efectos que ejerce en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, para comprender en su valor verdadero la importancia de este acto reparador para la salud. No hay un solo cerebro que pudiera bastar, aún por poco tiempo y por la elaboración química de sus células, á su trabajo intelectual, aún cuando este no consistiera más que en la recepción de las impresiones que vienen del mundo exterior, si, de tiempo en tiempo, no hiciera cesar el sueño su relación con aquél y no redujera al mínimum el consumo de fuerza nerviosa, mientras que los fenómenos químicos intra-orgánicos é intra-cere-

brales continúan su tarea de almacenar nuevas fuerzas latentes en la fábrica de la vida intelectual.

Disminución en el consumo y aumento del capital, tal es el verdadero significado del sueño para el organismo.

Ay! el que ha alejado ó perdido ese maestro del ahorro, ese ecónomo de su tesoro!

Avanza hacia la bancarrota física y moral, cual el pródigo que gasta más de lo que recibe.

En efecto, el sueño agitado (dificultad para dormirse, despertamientos frecuentes, sueño no reparador con ensueños y pesadillas), es uno de los síntomas primordiales de un sistema nervioso perturbado en sus condiciones de nutrición.

Mientras que el hombre sano después de un sueño reparador, se siente con buenas disposiciones para el trabajo profesional y lo ejecuta en las mejores condiciones de lucidez y de inteligencia, el hombre nervioso, el hombre predispuesto á cualquier afección nerviosa, se levanta de su lecho con la cabeza pesada y mal dispuesto para su trabajo diario.

# CAUSAS DE ENFERMEDADES NERVIOSAS

El bien y el mal del hombre dependen esencialmente de tres condiciones: de su *organización,* de su *educación* y de las *condiciones sociales* en que se encuentra.

### Organización (constitución)

Un gran número de hombres de la sociedad moderna viene al mundo con una constitución débil que les hace poco resistentes contra toda clase de influencias nocivas. La constitución nerviosa es generalmente hereditaria. La ley inmutable biológica de la herencia que interviene

de una manera predestinativa en toda la naturalza orgánica tiene una importancia esencial en el terreno de la vida nerviosa. No solamente las ventajas y las superioridades sino también los defectos y las lesiones constitucionales son transmitidas por la herencia, verdad terrible, confirmada por las investigaciones de las ciencias naturales y profetizada por estas palabras del antiguo testamento: «Castigaré á los hijos por los pecados de sus padres hasta la tercera y cuarta generación»

En la constitución nerviosa reside la causa de la débil resistencia del sistema nervioso contra las influencias nocivas de todo género y constituye así una puerta de entrada, para enfermedades que realizan este veredicto severo del antiguo testamento.

¡Ay de los descendientes si no se detiene este enervamiento creciente de nuestra generación!

Esta pobreza nerviosa hereditaria aparece con demasiada frecuencia como efecto de un consumo excesivo de fuerza nerviosa en el goce y en el trabajo.

Es una ley biológica y patológica, que un órgano sufre tanto más daño cuanto más expuesto y fatigado se encuentra. Las diferentes enfermedades profesionales lo prueban. No hay duda alguna que la disposición funcional de los órganos para el trabajo repetido (el ojo, los músculos, los nervios, etc., transmitida por la herencia á la generaciòn ulterior (subsiguiente), facilita el trabajo de ésta, pero esto no es cierto tratándose de un trabajo fuera de los límites fisiológicos.

El trabajo excesivo impuesto al cuerpo y al espíritu debilita los órganos, los enferma, y esta debilidad es igualmeute hereditaria. Si bien es cierto que la medida normal del funcionamiento cerebral del hombre de nuestra civilización es superada por el trabajo y el placer, resulta de las leyes inmutables de la biología que la caquexia encuentra en ello su origen no solamente para él sino también para toda su descendencia, pues nuestro modo de vivir ejerce una influencia en la felicidad de nuestros descendientes.

¡Quė responsabilidad pesa, pues, sobre

el hombre de nuestra civilización, relativamente á la dicha de éstos cuando se piensa en los excesos corporales é intelectuales (materiales y psíquicos) á los cuales se entrega!

Los más amenazados son especialmente los descendientes de ebrios, de alcohólicos, de libertinos, de los afectados de enfermedades nerviosas ó mentales.

Los mismos hombres en quienes no está perturbado el funcionamiento de sus nervios corren el peligro de tener hijos con nervios débiles, en tiempos en que influencias nocivas, malas para el cuerpo y el espíritu, obran sobre los padres. Esto es particularmente cierto para los hijos que han nacido después de una enfermedad grave, tifus ó cualquier otra, de uno de sus padres, ó bien cuando éstos sufren desgracias, emociones, y no es menos cierto para los hijos de tuberculosos y de padres afectados de otras enfermedades constitucionales.

Además, los matrimonios consanguíneos ó los matrimonios contraídos en una edad demasiado joven ó demasiado avanzada,

ejercen igualmente una influencia funesta en los hijos.

Observaciones incontestables é incontestadas demuestran que los hijos concebidos en un momento de embriaguez pueden ser afectados de una debilidad innata de la constitución nerviosa que va á veces hasta el idiotismo.

Esta debilidad innata de los elementos nerviosos puede consistir únicamente en la resistencia disminuída contra las influencias nocivas (disposición ó neuropatía latente) ó bien afecta al niño en sus primeras fases de evolución, de manera que el desarrollo ulterior no es posible (neuropatía hereditaria, idiotismo, detención de desarrollo).

Es de una gran importancia el reconocimiento de los signos de esta *disposición latente* ó *innata* para prevenir con cuidados premonitorios (profilácticos) bien elegidos y dirigidos, el despunte de enfermedades reales y confirmadas.

Estos signos varían según los individuos, pero se puede decir que en general la constitución neuropática deja poca fuerza

de resistencia al sistema que es nervioso anormalmente agotable, y que el trabajo suministrado por el funcionamiento cerebral se hace con una rapidez malsana ó bien de una manera vaga é incompleta y en ciertas circunstancias hasta de una manera perversa.

Estas individualidades neuropáticas están dotadas en general de un desarrollo anormal y precoz de las facultades corporales ó intelectuales con una constitución débil y fragil, color delicado, temperamento linfático y dispuesto á la anemia. Palidecen y se sonrojan con una facilidad extrema. Las emociones psíquicas aparecen en ellas muy fácilmente y recuperan con dificultad su nivel estático y normal.

No es raro encontrar en esas personas una irritabilidad *emociva* tal, que se encolerizan ante la menor contrariedad y por el motivo más fútil; se desvanecen ante el menor peligro y si sus deseos no se ven realizados, se ponen furiosas, atacan á los que las rodean y ahullan hasta que exte nuadas vuelven lentamente en sí.

La educación en este caso es muy difícil de conducir en esas personas dispuestas á esos síntomas afectivos. La indulgencia y la severidad pueden ejercer sobre ellas una acción igualmente funesta.

La emocionabilidad de estos seres sumamente sensibles da lugar á la aparición del baile de San Vito (corea) ó de epilepsia; su amor propio herido les conduce á la tristeza y en algunas, jóvenes aún, al suicidio.

Así como la vida psíquica de estos neurópatas es pretenciosa, así su fantasía lo es también. He ahí por qué muy á menudo son capaces en las artes y cómo se encuentran esas personalidades de cuerdas tan sensibles principalmente en los artistas.

Pero esta emocionabilidad extrema de la esfera central de los sentidos, predispone á las fantasmagorías, á las alucinaciones y á las ilusiones sin que existan grandes sufrimientos corporales.

La excitabilidad anormal de los nervios sensibles es causa de la aparición fácil de dolores en las diversas redes nerviosas y la pobreza del sistema nervioso central es

tan grande que el humor, el pensamiento y la capacidad para el trabajo se resienten mucho de su influencia. Estas personas están sujetas á menudo á la jaqueca, que aparece en la infancia y particularmente en los años de crecimiento para durar hasta la edad viril.

Influencias mínimas, tales como una alimentación cargada, falta de dieta, cambio de clima ó de tiempo bastan para hacer aparecer desórdenes nerviosos. Esas constituciones nerviosas soportan mal el calor y, sobre todo, el pampero, demuestran á menudo una intolerancia ó una idiosincracia que asombra, contra el aire ó el calor de la habitación, contra las bebidas alcohólicas y los medicamentos.

Es raro que su humor esté en equilibrio. Sufre influencia de las circunstancias más fútiles y cambia, por consiguiente, de una manera rápida y fácil. Ausencia de valor hasta llegar al miedo, falta de confianza en sí mismo, tan pronto amables como insolentes, disposición á verlo todo de color de rosa, "la alegría del corazón con la muerte en el alma."

El funcionamiento para la producción del pensamiento se opera con bastante rapidez; éste es á menudo inductivo y se aproxima al ingenio, pero carece de la profundidad necesaria para llegar á resultados científicos, de energía y de asiduidad, y en el terreno artístico el gusto estético para la explotación de una concepción feliz y elevada se nota raramente.

En este sentido se puede decir que el genio se encuentra en las fronteras de la locura y siempre asombra cómo lo extravagante acompaña siempre á la originalidad del pensamiento y á menudo á lo monstruoso de su ejecución.

En esta categoría de gentes es donde hay que clasificar á los artistas y escritores de nuestro tiempo, cuyas obras encuentran éxito, porque el público está dispuesto bajo diversos puntos de vista de una manera semejante al mismo humor y está enfermo como ellos.

Es aquí donde se encuentran esos pseudogenios, esas cabezas políticas que revolucionan los pueblos, esos generales que se empeñan en comprometer en una guerra

la existencia de sus países, los que fundan religiones, los que crean y destruyen gobiernos, imperios, y salvan ó pierden naciones. El sentido tranquilo y preciso de creación, que persigue un fin y exige largos años para realizar un gran pensamiento, no existe en esas constituciones nerviosas.

Indudablemente uno de los síntomas de nuestro siglo nervioso y agitado está en el hecho de que, en la filosofía y en todas las ciencias, las grandes autoridades van siendo cada día más escasas, y las inteligencias más sólidas dejan adivinar fácilmente en sus creaciones el influjo de la nerviosidad de nuestra época. En el terreno de las invenciones y de los descubrimientos científicos, la necesidad de publicidad rápida que á cada uno de ellos se liga, constituye otra señal característica del fenómeno que estudiamos. Se traduce bajo la forma de "comunicaciones preliminares" que pululan por las sociedades científicas y á las que apenas se presta atención; se traduce también bajo la forma del folletín inédito, "que próximamente debe aparecer en la librería".

Bajo el punto de vista material, por lo que se refiere á la cuestión orgánica, nuestra excesiva morbosidad, contra la que no nos es dado reaccionar por la escasez de nuestras fuerzas vitales, es otro síntoma de esa predisposición neurótica, que origina con frecuencia complicaciones cerebrales en las enfermedades agudas, bajo la forma de alucinaciones, delirios y convulsiones.

Estas últimas aparecen con la primera dentición, y no sólo amenazan la vida del niño, sino también su desarrollo. Consecutivamente á estas convulsiones infantiles, no es raro que sobrevengan el estrabismo, la tartamudez, la sordera, la parálisis de ciertos grupos de músculos y á menudo la epilepsia en los años subsiguientes.

Muchas veces la vida de estos seres mal constituídos ofrece anomalías extrañas: siendo generalmente muy precoz, se agita desde la infancia, se expresa con fuerza anormal y enfermiza, ó le pide al vicio satisfacciones perversas. De ahí proviene su desviación, de ahí nacen las

causas que determinan el nacimiento de enfermedades con formas reales y confirmadas.

### La educación

Además de las disposiciones hereditarias que resultan de la organización congénita del cerebro; la educación ejerce una influencia considerable sobre la suerte del individuo.

Como filántropo, el médico no puede aprobar la educación usada actualmente en las clases elevadas, sistemas que tienen por fin el desarrollo intelectual más extenso, pero que sólo llegan al resultado á expensas de la salud, del desarrollo físico, sin dedicarse al cultivo del carácter y de las más puras cualidades del alma. Así, en nuestros dias, encontramos ¡ay! á cada paso hombres que son un compuesto de egoismo, de materialismo y cuya flaqueza

moral puede llegar hasta su completa desaparición.

En el hombre de la sociedad moderna no se ven esas elevadas aspiraciones que crean obras maestras; el ideal desaparece de las artes y de las ciencias; la poesía sucumbe y ya no sabe inflamar los corazones. Es contado el número de delicados que saben saborear los clásicos de la nación.

En el teatro, las obras fuertes, sanas, han cedido el paso á la opereta, á la comedia, más ó menos equívocas, los únicos géneros que llevan gente. No vais ahora al teatro á buscar en él una enseñanza, una lección, ni menos lo que puede despertar vuestro corazón ó ennoblecer vuestra alma; sino lo que debe acariciar, embriagar y excitar vuestros sentidos. El templo de las musas no es más que un lugar de placer.

La escuela moderna tiene á menos hacer penetrar en el alma de nuestros hijos todas las bellezas de las obras clásicas que pone en sus manos, que ha de darles sobre nuestros mejores autores nociones

superficiales, áridas, filológicas, puramente gramaticales, descuidando así el desarrollo ètico y estético de sus jóvenes inteligencias.

Un método semejante que no se dirige ni al alma ni al carácter, que sólo recarga inútilmente la memoria, nos explica el poco gusto que demuestran por sus estudios todos los jóvenes, y su deseo de salir cuanto antes del colegio... para olvidar lo poco que han aprendido en él.

Después de haber rendido bien ó mal el último examen que debe abrirles las barreras de la vida, cada uno de ellos elige su profesión, la estudia con un apresuramiento febricitante, queriendo concluirla cuanto antes y la ejerce luego sin satisfacción personal y sin placer.

El ocio que le dejan sus ocupaciones, ¿cómo lo empleará un hombre formado así? No lo consagrará á los goces más nobles y más elevados de la existencia! Terminado su trabajo diario, corre tras la sensualidad idiota. Abandonando su hogar el hombre que ha pasado el día en su despacho, pasa la noche en el club, en el

café, delante de una pila de chopps ó de una serie de botellas, manoseando las cartas, olvidado de todo cuanto puede constituir su dignidad personal, de todo cuanto puede constituir la felicidad de su familia.

He ahí lo que pasa en las clases medias y en las clases bajas que imitan este funesto ejemplo cuando no lo superan en todos sus excesos.

La falta de carácter, la ausencia de todo sentimiento superior, las únicas cosas que podrían dominar los instintos de muchos hombres, dan lugar á esta sed de goces, de libertinaje, á estas ideas anarquistas cuyos progresos son tan sensibles en las clases pobres. En la cumbre de la escala social causan la ruina de muchas inteligencias por las flaquezas que traen esos placeres de la civilización moderna, en los cuales una parte bastante grande corresponde al materialismo, cuyos adeptos se convierten en presa del pesimismo del siglo.

Pero es que la educación moderna, en general, no es lo que debería ser; el mal es

universal; las exigencias del combate de la vida, los deseos imperiosos que comanda la ambición, hacen que muy pocos padres tengan tiempo para ocuparse seriamente de la educación de sus hijos. Este miserable estado de cosas, triste es decirlo, se encuentra no solamente en las clases pobres, asediadas incesantemente por las necesidades materiales de la vida, sino también en las clases ricas.

Estas, en efecto, aseguran, aunque no siempre, la situaciòn de sus hijos, pero descuidan absolutamente darles la instrucción que comportaría su fortuna.

¡Cuán desgraciados son á menudo los hijos de tales padres que corren siempre tras los honores y las riquezas!

El padre está distraído por las numerosas preocupaciones que le producen sus negocios, sus empresas; mientras que su mujer debe en medio de sus apreturas cuidar porque la casa represente y brille con un lujo á menudo engañoso.

¿Cómo se quiere que ese padre, que esa madre, pueda guiar las primeras investigaciones, responder á las primeras pre-

guntas, seguir después los progresos de esta inteligencia joven que abandonan á preceptores y ayas? Los hijos favorecidos por la fortuna, saborean desde temprano los goces de la vida; se les mima, se les adula; el libertinaje se apodera luego de esta presa fácil. Tales jóvenes no saben consagrarse á un trabajo serio y no conocen el precio del dinero: ¿cuántas fortunas amasadas penosamente desaparecen así barridas por el viento de sus caprichos y de sus locas prodigalidades?

Después de haber perdido sus riquezas, ¡cuántos de esos desgraciados neuróticos, reducidos á vivir de expedientes, caen hasta el crimen y van á sentarse en los bancos de un tribunal al lado de un bandido! Por poco que se lea la crónica de los tribunales se reconocerá que las causas primeras de muchas desgracias, de muchos robos, de muchos crímenes, son defectos de nuestra educación actual.

Pocos son los padres bastante previsores, bastante prudentes para comprender la importancia de la instrucción y el gran papel que desempeña en la existencia!

Sin quererlo, sin darse cuenta de ello, cometen grandes faltas al dejar desarrollar las bases malas de muchos caracteres á los cuales no podrán dominar en breve ni los castigos ni el internato; más tarde la vida abate su mano brutal sobre esos niños mal educados convertidos en hombres desgraciados y rectifica á costa de muchos sufrimientos los defectos de su educación. Pero la mayoría sucumbe bajo el peso de esas lecciones severas.

En muchos enfermos nerviosos el médico psicólogo y experimentado sabe reconocer la influencia nefasta de la mala educación que recibieron y cuyas tristes consecuencias oponen al tratamiento y á la curación, de no importa que enfermedad, obstáculos insuperables, pero esto es lo que encontramos especialmente en los hipocondríacos y en los histéricos.

Evidentemente esta mala manera de criar á los niños, dando gran importancia á los males más insignificantes de su delicada naturaleza, los hace afeminados y enfermizos.

Ella es la que descuidando las reglas

más elementales de la verdadera higiene, provoca la incubación y el desarrollo de la hipocondría y de la histeria.

La educación debería, por el contrario cuidar las disposiciones naturales de nuestra organización, que pueden hacernos soportar los éxitos y los reveses de la vida, y aún más, hacérnoslos aceptar sin doblegarnos y con valor. Este valor, esta resignación, no puede beberlas el hombre sino en la concepción filosófica más amplia y más elevada de la posición que ocupa en el universo. Más allá de las imperfecciones y de lo efímero de nuestra existencia aquí abajo, la ética y la religión le muestran en esferas superiores, eternas, una tierra de salvación, un refugio seguro contra las tempestades de la vida, una compensación á las pruebas que soporta. Los resultados inmediatos de una filosofía semejante de la vida, de una línea tal de conducta, bastarían para rechazar con nobles aspiraciones las ideas de hipocondría, las penas que, como un lento veneno, consumen nuestra existencia y no tardan en anonadarla.

La higiene mejor comprendida, podría preservar también al hombre de todos esos impulsos que ofenden las leyes de la naturaleza y arruinan la salud del individuo. La mala aplicación de esos principios más elementales se muestran en todas las clases y en todas las edades.

He aquí lo que pasa con nuestros niños de corta edad.

Apenas pueden balbucear cuando un aya les enseña algun idioma extranjero que escuchan antes de saber el suyo. Sus deditos, apenas desarrollados, se destrozan sobre las teclas del piano que se convierte para ellos en un instrumento de tortura.

La sencillez de los juguetes de otro tiempo que hacía decir que un niño se entretenía con nada, no se la encuentra ahora en los objetos magníficos, de un lujo refinado, maravillas de mecanismo y de riqueza que ponemos en manos de nuestros bebés. De esta manera se vuelven regañones, difíciles de contentar, exigentes; nadie diría que son niños.

No hay teatro ni sitio de diversión en que no se encuentren niños agobiados por

el sueño, fastidiados, conducidos por padres cuya inexperiencia les priva del descanso de que tanto necesitan. Otros procuran á sus hijitos el placer dudoso de los bailes infantiles, de veladas; hasta hay diarios para niños que encuentran abonados.

¿Debe asombrarnos después de todo esto, que en las grandes ciudades no se encuentren niños proporcionados con su edad?

Los jóvenes, en su deseo de «llegar» gastan una suma de trabajo superior á la que han dado las generaciones precedentes. Participan antes de tiempo de la vida de los adultos y si el cerebro de estos últimos presenta á veces una fuerza de resistencia asombrosa, el de un joven aún en evolución, en el período mismo de una transformación, está lejos de poder soportar los mismos esfuerzos.

En las clases elevadas, lo mismo que en las clases obreras se pide demasiado pronto al niño un trabajo y una aplicación sostenida, ya sea en la escuela, ya en la fábrica, en donde la necesidad le exige el trabajo de sus manos.

Estas circunstancias, estos medios excitan desde temprano la sensualidad, como en un invernáculo, las funciones corporales é intelectuales adquieren apresuradamente su máximun de intensidad. Un ejemplo muchas veces citado: el desarrollo de las jóvenes de nuestras grandes ciudades precede uno á dos años al de las jóvenes de las poblaciones rurales.

No se necesita una gran experiencia de la vida para saber que en nuestros días los misterios de la vida conyugal los conocen los niños de ambos sexos desde los once años. Esto no debe asombrarnos, por poco que reflexionemos sobre la penosa influencia que ejerce en esas jóvenes imaginaciones la vida de la calle.

¿Cuál es el colegial que no tiene tarjetas de visita y proveedores afamados? y al día siguiente de las salidas cada uno de ellos tendrá una aventura amorosa que referirnos.

Como en nuestra generación todo hombre aspira á una situación elevada, muchas profesiones atraen á gran número

de ellos, á quienes para triunfar faltan generalmente los recursos materiales y también las facultades intelectuales que exigen tales estudios.

En los bancos de nuestras escuelas superiores de varones y mujeres, que reciben tantos alumnos, figuran elementos incapaces, nulos, mediocres ó socialmente poco preparados. Su número siempre creciente desnaturaliza el espíritu de los programas, quita á la enseñanza todo su alcance; los desgraciados alumnos sobre quienes se equivocó su familia en la elección de una carrera, que ellos mismos no podían seguir, asisten impotentes al naufragio de todas sus ilusiones y de todas sus esperanzas. Esta es también la suerte de los individuos mediocres salidos de familias de las clases superiores.

Sin tener en cuenta el estado de inferioridad en que se encuentra un hijo de familia no se desea ni se ve para él mas que una situación elevada: lo que muchos padres creen deber á su nombre y á su situación. En vez de hacer de su hijo un buen obrero, que procura por todos los me-

dios, lecciones particulares, repasos, etc., poner remedio á su insuficiencia; más tarde la protección velará su incapacidad. Pero el orgullo se paga siempre caro. En muchos casos, el joven entra en las oficinas del gobierno ó de cualquier administración; nunca pasará de empleado, pero á menudo su salud física y moral, gravemente comprometida, lo hará nervioso, neurótico, en suma, un hombre desgraciado.

La mujer encuentra en el matrimonio la realización de su destino, que la quiere esposa y madre. Guardiana del hogar conyugal, debe velar tambièn por la instrucción de sus hijos. ¿El sistema moderno de educación tiene acaso en cuenta estas futuras obligaciones sociales?

Por el contrario, pone trabas á todas las funciones maternales, cultivando siempre el espíritu y dejando debilitar el cuerpo; es este el origen más común de la clorosis á la cual pueden suceder muchas enfermedades, entre otras las afecciones pulmonares y nerviosas.

Esta clasa de educación descuida la for-

mación del cuerpo y del alma y no desarrolla ni el amor á la familia, ni la sencillez, ni las aspiraciones elevadas y nobles. Sirve solamente para dar vanas apariencias y atribuye importancia á un saber enciclopédico que hace brillar á la mujer en la sociedad, pero que no le da ninguna de las virtudes de los seres de su sexo. El plan de estudios superiores que siguen las jóvenes de las clases inferiores así como los varones de todas condiciones en los cursos de nuestros colegios y de nuestras escuelas, está mal comprendido. Las señoritas de las clases superiores aprenden en ellas todo cuanto querais, excepto las más puras cualidades de su sexo.

Todas las nuevas novelas pasan por sus manos; el teatro, el concierto, las modas nuevas las absorben demasiado para que puedan secundar á sus madres en los cuidados de su casa. Casada, carece de los conocimientos, de la experiencia necesaria.

Muchos estadistas aseguran que cerca del 75 °/₀ de los matrimonios son desgraciados; el término medio es quizás demasia-

do alto, pero es muy cierto que la mujer que no ha recibido, acabamos de demostrarlo, ninguna de las grandes cualidades del carácter y del alma, que ha sido educada para el lujo y para el placer, una vez casada, á menudo cambiada de su posición social, se marchita y se seca como una flor y no puede ser la verdadera compañera de su marido.

El despego no tarda en sobrevenir por ambas partes; la mujer no encuentra en su nueva posición la dicha que soñaba; enferma, nerviosa, no puede acudir á las necesidades del hogar, á todos sus deberes de madre y de esposa.

El marido, desilusionado, agriado, se aleja de su esposa.

Un abandono semejante obra moralmente sobre ésta de una manera deprimente.

La joven que permanece "soltera" no es feliz: si no posee riquezas y belleza, su cuna, sus maneras sencillas no bastan á un joven, pues á las costumbres de otros tiempos, ha sucedido una complicaciòn enorme de todas las necesidades, que hacía

decir á un joven, y no sin razon: "podría mantener á mi mujer, pero vestirla no".

La mujer que el matrimonio ha rechazado, no llena el papel, la tarea que le daba la naturaleza, el estado de inferioridad en que se encuentra la lleva insensiblemente al mal humor, á la "sensiblería" á la tristeza y á toda una pléyade de enfermedades nerviosas.

Pero en donde peca aún más la educación de la joven, es al pasar en silencio, al no conceder la parte que corresponde á lo que podrían enseñarle las reglas de su conservación y los elementos de higiene y de medicina que le serían tan útiles en el hogar.

Los médicos "de familia" nos darán razón. No es raro que los niños sean víctimas de la inexperiencia de sus madres, y no creemos que los libros populares, aún los firmados por nuestros mejores autores, puedan suplir ulteriormente esta insuficiencia y llenar ese vacío que hubiera debido evitar una enseñanza á tiempo en la educación de las jóvenes.



# CONDICIONES SOCIALES, INFLUENCIA NOCIVA DE CIERTOS GÉNEROS DE VIDA

## Abusos de las substancias estimulantes

Una de las causas más importantes que apresuran el desarrollo de la caquexia nerviosa y de las enfermedades de los nervios es el abuso de las bebidas alcohólicas. Como puede verse en toda estadística de aduanas y de impuestos, el aumento rápido y anual del consumo alcohólico, así como igualmente el del té, café, tabaco, etcétera, es sorprendente, ¿De qué proviene este fenómeno? Frecuentemente la necesidad de alcoholes tiene ya su causa en una debilidad nerviosa, lo mismo que la

necesidad de opio, morfina, etc.; substancias que refuerzan la energía vital decaída, permiten sentir menos las penas y, ante todo, ponen, artificialmente y de modo pasajero, en aptitud para nuevos trabajos.

El alcohol es, por consiguiente, una substancia estimulante. Es además alimento de ahorro para el cuerpo, porque retarda la rotación de la materia, y he aquí porque ciertas clases del pueblo son aficionadas á él, sobre todo, en los países donde es más fácil comprar bebidas espirituosas que carne ó pan. Evidentemente este ahorro se produce á costa de la salud y de la duración de la vida.

El consumo rápidamente aumentado del alcohol, que es al mismo tiempo uno de los recursos más importantes del estado moderno, no es, por consiguiente, un fenómeno accidental. Ese consumo representa un graduador bastante fiel del pauperismo creciente de clases enteras de una población, del exceso de trabajo, intelectual y corporal que el cerebro debe realizar en la sociedad moderna, y de la debilidad cor

poral y, sobre todo, nerviosa del hombre de profesión que, casi instintivamente, usa del alcohol que debe estimular el cerebro que se encuentra en una situación de debilidad excitativa, para salir victorioso en la lucha por la vida y para encontrar un consuelo que compense las zozobras y reveses de la vida diaria. Y, sin embargo, ese medicamento popular da vida á enfermedades de intoxicación que ponen caquécticos á individuos, á familias y hasta á pueblos enteros, que moral, económica y corporalmente no pueden menos que perecer si no se detiene á tiempo esa peste popular alcohólica, á la cual, en ciertos países, ya no bastan todos esos palacios que bajo los nombres de casa de trabajo (*work-houses*), de corrección, de hospicio para enfermedades crónicas, orfelinatos, manicomios y hospitales, que no pueden construirse tantos como hacen falta, y es evidente que la sociedad necesita hundirse más para que todo el mundo se aperciba del peligro que le amenaza en ese espectro de la civilización, del cual nacen el pauperismo, la prostitución y otras aber-

raciones de costumbres, los crímenes, y, en gran parte, el socialismo.

Algunos números bastarán para probar lo seria de la situación. En los manicomios de diferentes naciones de la Europa central el tanto por ciento de las enfermedades mentales varía entre 10 y 15 °/₀. En Suecia, Mr. Dahl ha comprobado en los idiotas que un 60 °/₀ oran originarios de padres dipsomaníacos. En Inglaterra, entre un millón de pobres asistidos por la caridad pública, 800.000 se han empobrecido por los excesos en la bebida.

En 1895, los habitantes de la Gran Bretaña han gastado la cuarta parte de sus rentas nacionales en la absorción de bebidas alcohólicas. En América del Norte y en Rusia, donde el Estado percibe anualmente unos doscientos millones por los impuestos sobre las bebidas alcohólicas, se atribuye el 75 °/₀ de todos los crímenes al abuso del alcohol; en otros países llega al 50 °/₀. El número desuicidios y el consumo de alcoholes crecen por todas partes en la misma proporción. El 50 °/₀, próximamente, de los suicidios se producen por

los excesos en la bebida y es muy frecuente que se ejecuten durante la embriaguez.

Es, pues, evidente que el abuso del alcohol reduce el trabajo corporal y moral, la fortuna y la duración de la vida.

Nadie ignora que el *Agua de fuego* de los europeos ha destruído más indígenas de nuestro continente y de la Australia que las armas de fuego y las enfermedades, que esos portadores de la civilización han traido á estos pueblos naturales.

Desgraciadamente, el abuso del alcohol no ejerce su acción solamente sobre los que á él se entregan, sino también sobre su descendencia, y estoy muy dispuesto á participar de la opinión de mi distinguido colega el Dr. Edmundo Pucinelli, que duda que padres borrachos puedan tener jamas hijos normales, del punto de vista intelectual.

Una dipsomanía hereditaria directa, y otra indirecta por la producción de debilidad nerviosa, procreación de individuos moralmente locos, de carácter anormal, débiles de inteligencia hasta el idiotis-

mo, predispuestos á las enfermedades nerviosas y mentales más graves, es lo que generalmente se ve en los descendientes de borrachos.

Es una dicha para la sociedad que la progenitura de los ebrios consuetudinarios tenga muy débil resistencia vital y perezca muy á menudo en los primeros meses de la vida á consecuencia de enfermedades cerebrales agudas.

Un médico irlandés ha investigado la suerte que cupo á los descendientes de un borracho. El hombre tenía dieciséis hijos. Quince de éstos murieron en los primeros años de su vida. El único que sobrevivió era epiléptico.

Comparadas con los efectos desastrosos que produce el alcohol en la población de Europa, las consecuencias nocivas de las demás substancias estimulantes casi no merecen tenerse en cuenta, por más que se noten mucho, particularmente en ciertos individuos.

Sólo por excepción he encontrado en Europa el abuso del opio, esa horrible substancia con la que los orientales se arrui-

nan los nervios, y á favor de la cual los comerciantes ingleses hacen tan buenos negocios.

Con más frecuencia se ve allá el uso de la morfina, que se extrae del opio. Todo el mundo conoce sus efectos ruinosos sobre los nervios. Y estos efectos son tanto más importantes cuanto que en general los que de ella se sirven ya son enfermos de los nervios ó predispuestos.

Los que usan y abusan de la morfina son individuos caquécticos dignos de lástima que, del punto de vista moral y físico, se parecen mucho á los dipsomaníacos.

Menos conocido es entre nosotros el abuso del hidrato de cloral, que, á costa de nuestra salud nerviosa, nos permite dormir agradablemente cuando queremos. Algunos amigos médicos que ejercen en Nueva York, me han afirmado que este abuso lo encuentran con frecuencia en los *boudoirs* de sus hermosas compatriotas que lo estiman mucho como medio de desechar el aburrimiento.

Está fuera de duda que el *té* y el *café*, tomados en exceso, pueden ser nocivos á

los nervios. No pretendo averiguar si el neurismo que con tanta frecuencia se encuentra en las mujeres rusas se debe al abuso del té, puesto que evidentemente en esto hay en juego otras influencias nocivas del modo de vida.

Sea lo que se quiera, el té y el café son substancias que perjudican á los nervios; si á personas no acostumbradas á su uso, uno ú otro les puede producir temblor de manos, palpitaciones del corazón, etc., así como insomnio, con más motivo no pueden ser indiferentes para los predispuestos á padecimientos nerviosos.

Lo mismo pudiera decirse respecto al tabaco: al fumarlo, además de la nicotina que es un veneno espantoso, se producen á consecuencia del proceso de la combustión otros varios productos de destilación que son nocivos para la salud.

Está fuera de duda que ciertos padecimientos nerviosos (debilidad de vista, hasta la ceguera, calambres del corazón, neuralgias y otros desórdenes nerviosos) son á menudo las consecuencias del abuso excesivo del tabaco.

Es innegable que el organismo, por hábito, muestra gran tolerancia respecto á estas substancias, y tampoco puede negarse que es posible llegar á una edad avanzada á pesar del uso de esos excitantes, cosa que no sucede con los alcohólicos.

Sería ahora el momento de exponer detenidamente una de las causas más importantes de las enfermedades nerviosas: nos referimos à CIERTOS ABUSOS que tanta influencia ejercen sobre el estado nervioso del individuo; pero no nos atrevemos á tratarlos en un libro como éste, destinado á andar en *todas las manos*.

Queremos establecer con ésto que la deficiencia es intencional. (*)

### Enervamiento, cansancio intelectual. (Surménage)

Otro notable origen del neurismo de la sociedad moderna es el exceso de trabajo intelectual.

(*) Este capítulo, impreso por separado, la librería lo entrega á las personas que lo soliciten.

Si es verdad que Kant tiene razón al decir que el hombre debe dormir ocho horas, trabajar ocho horas y recrearse otras tantas para estar bueno y sano, entonces la mayor parte de los hombres del día viven infringiendo las reglas de la higiene.

No hay que olvidar que el trabajo intelectual consume mayor cantidad de equivalente químico y de tensión vital. Para ciertos trabajadores de la inteligencia, hasta el límite señalado por Kant significaría ya un exceso en el trabajo diario que no realizarían sin dañarse.

Para juzgar bien si en un caso particular hay exceso de trabajo intelectual, es necesario tener en cuenta el género de él y las circunstancias en que se ejecuta.

La noción del exceso de trabajo intelectual es relativa. Lo que para unos es trabajo abrumador para otros es trabajo fácil.

El efecto del abuso de las facultades intelectuales se produce igualmente *cuando hay cierto exceso en la cantidad fisiólogica del trabajo que se debe hacer.*

Fatiga mental, dolor de cabeza, perturbación en el sueño, en el apetito, mal hu-

mor, son síntomas de que los centros nerviosos están cansados. En este caso no hay lugar á duda alguna.

Pero las consecuencias del exceso de trabajo intelectual también se presentan cuando éste no es en sí mismo exagerado, basta con que *no corresponda á las aptitudes intelectuales del individuo, que sea singular, que vaya acompañado de emociones, ó que se entregue éste á tal ejercicio siendo demasiado joven.*

No faltan casos en que el trabajo intelectual produce agotamiento, cansancio cerebral, porque la estructura y disposición del cerebro no están á la altura de la tarea que se le impone.

En esta circunstancia se encuentran los colegiales de aptitudes restringidas á quienes la vanidad de los padres obliga al estudio de alguna profesión sabia, los hombres que á fuerza de recomendaciones se han elevado á puestos importantes sin tener las facultades necesarias para desempeñarlos, los que tienen aptitudes parciales, unilaterales, como por ejemplo, para el estudio de la historia natural, de las ma-

temáticas ó de la lengüística y que han entrado en sus estudios por un camino equivocado, los hombres sin talento, de quienes á toda costa se quiere hacer un artista, y, por último, en el sexo femenino, especialmente, las que no siendo ni ricas ni hermosas y no teniendo la perspectiva de una situación por medio del matrimonio, buscan una existencia honorable en el aprendizaje de un arte ó ciencia,ó cualquiera otra ocupación profesional gracias á la cual entren á competir con el hombre en la vida pública.

Pero en esta *emancipación de la mujer,* tomada en el sentido noble de la palabra, porque es indudable que tiene completo derecho á la vida moderna, se oculta una fuente de desarrollo de nerviosidad que no debe descuidarse.

Una vez reconocido el principio de que la mujer es virtualmente capaz de entrar en competencia con el hombre en el vario terreno del trabajo, habrá que reconocer que, hasta ahora, por espacio de miles de años, su destino ha sido otro completamente distinto.

Sólo después que pasen algunas generaciones será cuando la mujer podrá llegar á tener la aptitud necesaria actualmente para reemplazar al hombre en profesiones científicas ó artísticas que hasta ahora éste ha ocupado. Unicamente ciertos individuos del sexo femenino, extraordinaria y favorablemente dotados, luchan ya con éxito hoy día en el terreno del trabajo intelectual á que le obligan las condiciones sociales modernas.

La gran mayoría de las mujeres que emprenden esta lucha corren gran riesgo de sucumbir.

El número de vencidas y de muertas es enorme. Con bastante frecuencia las empleadas especialmente en la teneduría de libros, en telégrafos, las oficinistas de correos, y las vendedoras en tiendas sufren enfermedades nerviosas bastante graves, así como debilidad nerviosa.

Esto es lo que pasa, sobre todo, à las que estudian para el profesorado y á las institutrices. Los conocimientos que se exigen á las institutrices son extraordinariamente exagerados. Apenas han salido de la in-

fancia, en pleno desarrollo de su cuerpo, esas pobres criaturas deben esforzar su imaginación y aprender en un tiempo relativamente corto una cantidad de cosas sobre poco más ó menos igual á lo que debe estudiar un joven que piense dedicarse á una profesión liberal ó científica, y que es raro la comience antes de los dieciocho años.

Al exceso de trabajo intelectual, que á menudo obliga al trabajo nocturno, se reunen los efectos nocivos, sobre un cuerpo tierno y apenas desarrollado, de la clorosis y de la debilidad nerviosa. No es raro ver que tales jóvenes institutrices después de llegar al examen que les confiere su título, flaquean en su salud y llegan á ser la presa de graves enfermedades nerviosas.

Una de las monstruosidades de nuestra vida moderna es además la idea de que todo niño en las clases elevadas debe adquirir una *instrucción musical*. No se pregunta si tendrá la aptitud necesaria. La moda ordena que los jóvenes sepan aporrear el piano. El que realmente posea talento especial llenará esa obligación, pero

siempre con daño para su salud, porque, en general, tendrá que renunciar á las horas de recreo para estudiar este arte.

Con un talento insuficiente, el estudio del piano es un trabajo inoportuno, y si se realiza abusando en demasía de la fuerza corporal é intelectual y á veces contrariando una repugnancia invencible, no será extraño que cause nerviosidades y sea la base de graves padecimientos nerviosos.

El exceso de trabajo mental es muy especialmente nocivo cuando tiene que ejecutarlo *un cerebro que todavía se encuentra en estado de evolución.*

La misma condición dañina se encuentra en el *sistema moderno de las escuelas* que con sus pretensiones abusan muy prematuramente y de modo excesivo de los cerebros jóvenes.—¡Hasta se ha llegado á introducir juegos durante las horas de recreo que en lugar de reposar fatigan más aún la imaginación de la infancia!

## Emociones psíquicas

Las emociones psíquicas son causas importantes de enfermedades nerviosas graves. Y esto es tanto más digno de lamentarse cuanto que en la complicada vida del hombre civilizado á cada momento se presentan las emociones que las producen.

¿Quién podrá evitarlas completamente? Para ello habría que renunciar á toda actividad en la vida. No obstante, todo el mundo debería esforzarse por combatir sus efectos.

La educación, y, sobre todo, la que uno se da á sí mismo (*self-education*), puede mucho á este respecto. Los consejos que Feuchtersleben y Kant han dado en sus conocidas obras, son útiles coadyuvantes.

Altura de carácter, en el cual no hacen mella las pequeñas contrariedades de la vida diaria, y con el "¡hombre, no te enojes!" ó con el "doblemos la hoja", no insiste sobre lo que es inevitable; gran eleva-

ción moral, que en los graves desastres de la vida busca y encuentra consuelos en las alturas de la religión y la filosofía.

Estas dos cualidades son, por una parte, felices dones de la naturaleza, y por otra el fruto preciado de la educación.

¡Dichoso el que posee en la religión un áncora que pueda resistir durante las tempestades de la vida!

En otras personas, la filosofía y la fuerza de voluntad ayudan á pasar los escollos y evitan el naufragio.

Entre las emociones, las más importantes son el espanto y las penas. Lo primero es raro que de seguida traiga consigo graves padecimientos nerviosos (baile de San Vito, histeria, epilepsia, enfermedades psíquicas) las segundas minan insidiosamente y con tanta más violencia la fuerza psíquica y moral, siendo mucho más funesta.

La situación es ya peligrosa, sobre todo, si las emociones se dan la mano con los esfuerzos intelectuales, como es frecuente el caso en la vida civilizada. Aparte de las enfermedades y accidentes, de las zo-

zobras domésticas que pueden herir á todo hombre de profesión, algunas profesiones están más particularmente expuestas.

Las ocupaciones en que se carga con mucha responsabilidad y que causan mucha fatiga: gerentes, ingenieros, empleados de ferrocarriles, directores técnicos en las grandes construcciones y otras semejantes entran en esta categoría.

También están en peligro las personas cuya profesión está ligada con grandes riesgos(los comerciantes é industriales que continuamente están amenazados por la competencia y por coyunturas comerciales variables, los que tienen que trabajar usando del crédito, banqueros, bolsistas); luego vienen los artistas que por causa de su profesión están sin cesar emocionados, intelectual y moralmente, siempre expuestos á la aprobación ó desaprobación del público, ó á la envidia de sus colegas; después los empleados, á quienes es forzoso ocuparse de trabajos de oficina no adecuados á su modo de ser, monótonos y cansados, expuestos eventualmente á terquedades continuas de los jefes, nerviosos á su

vez, irritables ó hipocondríacos; los oficiales del ejército á quienes la subordinación y una disciplina severa obligan á lo que vulgarmente se llama tragar bilis, viéndose con mucha frecuencia heridos en su amor propio.

Corren igualmente ese riesgo las personas que para un término fijo de tiempo deben entregar un trabajo intelectual demasiado considerable, del cual depende todo su porvenir, no sintiéndose además muy seguros del éxito.

No es raro que los padecimientos nerviosos sean la consecuencia de las zozobras y emociones que en sí lleva la enfermedad de alguien que sea el sostén de la familia, y especialmente si á ello se unen los esfuerzos intelectuales y físicos á que da lugar el asistir á un enfermo.

Lo peor que hay en semejantes circunstancias de la vida es que la persona á quien hieren esas emociones del alma no llega á darse cuenta de que comienzan á mostrarse síntomas de que su sistema nervioso está estenuado y se ha hecho irritable. No reparan esas personas en sus vér-

tigos, dolores de cabeza, sensación de presión en las sienes, congestión, sueño que no es reparador ni suficiente, hiperexcitabilidad de los órganos de los sentidos, perturbaciones digestivas, cansancio, etcétera. Cometen la falta de querer aturdir con estimulantes esas señales de alarma que anuncian se halla amenazada en su existencia la vida nerviosa, y de este modo se estimulan artificialmente para tareas extraordinarias, hasta que flaquean extenuados y enfermos.

Innumerable serie de influencias nocivas que acaban con el sistema nervioso se presenta en las guerras, plaga que desgraciadamente ha azotado tanto á nuestro siglo.

*La vida de campaña* aniquila por el influjo pernicioso de las marchas y sus fatigas, por la falta de sueño, de alimentación regular, por los calores ó fríos á que se está expuesto; aniquila psíquicamente también por las enormes exigencias en el trabajo mental, por la severidad del servicio ante el enemigo, servicio lleno de responsabilidades, y por las impresiones

excitantes y emocionadoras de los combates.

A todo ésto se unen las preocupaciones por sostener á la familia, la nostalgia, la pérdida de parientes y camaradas; todos esos factores morales se aumentan más aún en el ejército vencido, por el pánico de la persecución, la pena por la causa perdida, las enfermedades, las heridas, el estar prisionero.

Helado de frío, hambriento, deprimido, muerto de cansancio, el soldado busca necesariamente un apoyo en el uso de las bebidas alcohólicas, llega al abuso y no es raro que ya sea un borracho durante toda su vida.

Es de notar lo que ha aumentado la intemperancia en Alemania después de la guerra de los treinta años, y de la que duró siete años. Comprobaciones análogas se han hecho en los Estados Unidos del Norte de nuestro continente, en Rusia y en Francia con motivo de las grandes guerras.

El influjo aniquilador, fatigante de la vida de guerra, resalta en un hermoso tra-

bajo de mi distinguido amigo el profesor Ch. Richet. En ese libro, por medio de sutiles observaciones hechas durante la última guerra franco-alemana, el autor ha podido reconocer en la mayor parte de los combatientes un estado de irritabilidad y excitabilidad nerviosa que da lugar á muchas insumisiones y resistencias, el cual no desaparece sino después de meses y aún años de tranquilidad.

Mi colega cita especialmente como fenómenos de la extenuación: predisposición á cansarse fácilmente, falta de fuerza latente, estar mal dispuesto para todo, incapacidad para el trabajo habitual, descontento de sí mismo y del mundo, somnolencia é insomnio, gran irritabilidad de la parte moral, disminución de la confianza en sí mismo hasta rayar en miedo, ansiedad, ideas tristes que llegan hasta el cansancio de la vida.

Esa hiperexcitación favorece el desarrollo de las enfermedades nerviosas más diferentes, como yo mismo lo he observado en muchos veteranos de la pasada guerra franco-alemana.

## Esfuerzo corporal

El esfuerzo corporal igualmente, cuando es continuo, perjudica al sistema nervioso. Refiérese esto principalmente *á los ojos*, cuyo trabajo es excesivo en ciertas profesiones: dibujantes, pintores, relojeros, etc. Las enfermedades locales de los ojos, que son el punto de partida de graves padecimientos nerviosos generales, se desarrollan en estos individuos, sobre todo, bajo la influencia de una luz demasiado intensa ó insuficiente, así como por el uso de lentes poco á propósito.

Del mismo modo, cuando se *esfuerza* más de lo justo *el nervio del oído* prodúcese nerviosidad y enfermedades nerviosas, sobre todo, como en estas últimas décadas, en que el gusto del gran público se ha aficionado á la música intensiva y ruidosa. ¿No encuentra todo el mundo gran dife-

rencia entre escuchar una ópera antigua clásica ó una moderna, sobre todo, de Wagner? El temple (tensión) de los nervios en cada uno de esos casos es completamente diferente, y á buen seguro no es favorable á la tendencia moderna que quizás tenga su causa en una constitución nerviosa que no puede saborear lo sencillo sino que tiene precisión de excitantes anormales.

Es sorprendente el número de músicos de profesión que actualmente vemos enfermos de los nervios.

La fatiga corporal es más nociva aún cuando va unida á un sueño interrumpido ó incompleto por causa de la profesión, como ocurre, por ejemplo, á los médicos muy ocupados, y lo mismo á los empleados de ferrocarriles en los que viene á añadirse esta trepidación continua que tan dañosa es para el sistema nervioso. La importancia de esta última circunstancia resalta claramente en la extenuación nerviosa é hiperexcitabilidad en que se hallan después de un largo viaje en ferrocarril los que no están habituados.

Por el trabajo uniforme y unilateral, el

esfuerzo corporal viene á ser nocivo para los individuos que deben ganarse la subsistencia escribiendo; igual cosa es aplicable á los obreros que tienen que trabajar á la par que su máquina, así como también es perjudicial á los velocipedistas de oficio. Graves estados nerviosos enfermizos se notan asimismo en las obreras manuales que de ordinario pasan la vida trabajando de 12 á 14 horas diarias, sentadas y llevando una vida de esclavo miserable, indigna de nuestra civilización. El que da trabajo debe ganar mucho y la pobre obrera se vuelve caquéctica y nerviosa. Esa máquina de coser tiene, sobre todo, una influencia nociva sobre los nervios.

Otro trabajo que perjudica notablemente á los nervios son las veladas que especialmente exige la asistencia de enfermos.

Las mujeres soportan en general esas fatigas más fácilmente que los hombres.

Las enfermeras ejercitadas son una necesidad pública importante. Ciertas órdenes religiosas, dedicadas á tan humanitaria ocupación, cumplen esa misión de una manera digna de todo elogio. Puede

confiárseles seres queridos con la más absoluta seguridad.

Debo advertir que hasta en las personas en que la posición de enfermero no se complica con penas y emociones, sin ser siquiera parientes del enfermo á quien cuidan, se produce el estado neurótico, sean criados ó no, y hasta ocurre esto á los enfermeros de profesión. Es de aconsejar, por consiguiente, como ley de precaución que se deje descansar y dormir en horas oportunas á los que desempeñan tan delicado cargo, aunque sea mediante remuneración.

## Matrimonios modernos

Ciertos estadígrafos han dicho que el 75 % de los matrimonios acusan resultados no satisfactorios, y, desgraciadamente, el aumento de separaciones, divorcios y suicidios parece darles razón; cuando me-

nos es preciso conceder que en los matrimonios modernos, y, sobre todo, en los de eso que se llama la alta sociedad, no se encuentran las condiciones morales y físicas que pudieran asegurar la salud y la dicha de los cónyuges.

Ya hemos hablado en otro capítulo, al tratar de los defectos de la educación en el hombre y en la mujer, de una parte de las causas que sirven de base para que los matrimonios modernos den lugar á enfermedades nerviosas. Otra causa de matrimonios desgraciados y de los graves padecimientos nerviosos que son una de sus consecuencias, se encuentra sin duda en la dipsomanía, de la que ya nos hemos ocupado.

Hay que considerar, además, que en nuestros tiempos la plata ú otros intereses *materiales* impulsan con más frecuencia al matrimonio que no el verdadero amor, y así se realizan uniones que seguramente no concluyen en el cielo y llegan á ser el infierno en la tierra.

Pero hasta cuando no ocurre ésto, el matrimonio tampoco suele ser dichoso y

constituye la fuente de descontentos y graves enfermedades nerviosas entre los cónyuges, debido á que la mujer de la sociedad moderna está en decadencia físicamente de resultas de daños causados por la educación ó por la manera de vivir, y por esa razón se halla incapacitada para cumplir el destino que la naturaleza le tiene fijado.

Esto es igualmente verdad para las jóvenes de las clases inferiores, que por mala alimentación y habitación, por su prematura entrada en el trabajo, aporta al matrimonio un cuerpo en plena miseria fisiológica, lo mismo que para nuestras jóvenes á las cuales se afemina, se las considera formadas demasiado pronto y que, á causa de las tendencias al celibato por parte de los jóvenes de las clases elevadas, se procura casarlas lo más pronto posible.

Triste resultado de ésto son unos hijos débiles, decrépitos por la caquexia, dignos, inútil es decirlo, del hombre de las clases elevadas, que casi siempre llega al matrimonio demasiado estragado y viciado.

Generalmente, después del segundo parto la joven esposa comienza á ponerse enclenque, á ajarse, y necesita ir á los baños de mar, con lo cual se imponen á la vida de familia duras cargas que contrarían su prosperidad.

No hay duda que las deficiencias morales y físicas de la sociedad aparecen en primer lugar en la mujer, y que la mujer moderna está cada vez menos en aptitud para llenar sus deberes naturales, signo, entre otros, de que la sociedad está en decadencia.

### Influencia de la mala higiene

Es cosa clara que una manera de vivir mal comprendida y que la economía sobre las necesidades más esenciales daña á la nutrición del sistema nervioso, sin contar sus consecuencias para el organismo entero.

Ciertamente esos perjuicios no ejercen su influencia directamente sobre el sistema nervioso, pero algunos de ellos producen indirectamente la escrofulosis, la anemia y la tuberculosis, de las cuales resulta la nerviosidad en los individuos atacados ó en sus descendientes.

La más horrible perturbación en la nutrición, producida por influencias malsanas de la alimentación y la vivienda se ve, sobre todo, en las clases bajas de la población, bajo el nombre de *raquitis* ó enfermedad inglesa.

Ella es origen de enfermedades nerviosas tanto más cuanto que se presenta ya desde la más tierna edad, perturba el desarrollo del cráneo y del cerebro, produce enfermedades cerebrales durante la primera edad, y sus consecuencias se sienten durante toda la vida como síntomas agravantes y de debilidad nerviosa.

Una forma especialmente grave de raquitis, que ataca, sobre todo, en ciertos países montañosos y que parece cultivarse á través de muchas generaciones, es el cretinismo.

Después de la alimentación, el aire es una de las cosas que más necesita el organismo para prosperar. El valor del aire puro y bueno no se aprecia suficientemente ni aún entre las gentes instruídas.

Nuestros lugares de reunión, no solamente el teatro y el café cantante, sino hasta la confitería, de este punto de vista, y no obstante todas las luces de nuestro siglo, están bastante descuidadas, así como las fábricas y las oficinas, en donde el hombre de oficio está obligado á pasar tan grande parte de la vida.

Hay más, en las habitaciones de las clases instruídas se ven constantes transgresiones de las leyes de la higiene.

Rindiendo costoso tributo á la ostentación y al lujo, se dedican las mejores piezas, las mayores y donde más da el sol, para salón, recibos, y reuniones, mientras que la familia habita y duerme en pequeñas piezas donde huele á cerrado.

Ciertos oficios hacen correr riesgos especiales á la salud nerviosa, porque exponen á las dañinas consecuencias de respi-

rar atmósferas impregnadas de vapores de plomo y de mercurio.

Las intoxicaciones que fácilmente se producen, por fortuna, sólo causan un corto número de victimas.

# CONSERVACIÓN DE LA SALUD NERVIOSA

Una época bastante adelantada en instrucción y verdadera cultura, no mirará ya más á la medicina como una simple ayuda contra un mal corporal que se presente, sino como una ciencia que previene la posible aparición de una enfermedad. Esa época se ocupará tanto de la higiene del pueblo como en nuestros tiempos se ocupan de su estado militar y de este modo hará desaparecer mucha miseria y caquexia. Tiempo es que el estado y las empresas privadas comiencen á tener más en cuenta á la higiene pública, tanto por la legislación como, sobre todo, difundiendo el conocimiento de las máximas higiénicas en la masa de la población, dando

así impulso á una vida más conforme con las reglas de la higiene. Como una débil contribución á la higiene popular, tratándose de estimar en su justo valor y de conservar su capital intelectual, desearía que se considerara este opúsculo.

El amable lector concederá que buen número de cosas perjudiciales que conducen á la bancarrota del capital intelectual, á la pérdida de la fuerza nerviosa, son evitables, aunque nadie puede sustraerse completamente á las influencias de su tiempo y debe sufrir el influjo de cosas nocivas que no llegaron á conocer otras generaciones más felizmente colocadas en el orden de los tiempos.

No pocos hombres malgastan su capital nervioso, esa propiedad que nada puede compensar, simplemente porque no conocen las influencias nocivas á que se exponen, y nuestra actual instrucción escolar y popular se ocupa de todo, excepto de los primeros principios de la higiene.

Gran número de los daños causados por nuestra vida moderna de civilización necesitan remediarse por la intervención del

estado, por el influjo del espíritu de asociación entre los ciudadanos.

Una de las más importantes tareas de la época actual no debe ya ignorar la legislación y la sociedad es el COMBATE que hay que librar CONTRA EL VICIO DE LA EMBRIAGUEZ.

Como condiciones *sine qua non* para combatir la dipsomanía, citaremos: la relegación de todo alcohol de mala calidad, contribución elevadísima sobre los licores espirituosos, rebaja en los impuestos sobre el vino y especialmente en los de la cerveza, supresión de ciertos despachos de bebidas, ilustrar al pueblo sobre los peligros del abuso del alcohol, elevación de la moralidad general, del bienestar del pueblo, facilitar la alimentación de las masas aplicando racionalmente los impuestos, es decir, no gravando las cosas más necesarias para la vida, y también secuestro de los borrachos en asilos *ad hoc*, basándose en reglamentos legales.

Además es otra misión del estado, al elevar el nivel de la instrucción escolar, difundir la instrucción popular recordan-

do que la ignorancia es una de las causas más importantes de la miseria y de la relajación de costumbres.

El estado haría bien si vigilara la higiene de las habitaciones, de las escuelas, y de las fábricas, debería fijar el número de horas de trabajo en la escuela y la fábrica, teniendo en cuenta la edad y el sexo de los que ahí trabajan.

Después de pedir ésto al estado del punto de vista de la neurología quedan para el individuo otra porción de vacíos que llenar. De ellos nos ocuparemos sucesivamente.

## Buenas alianzas

Uno de los primeros deberes ante las leyes de la naturaleza y de las costumbres consiste en la realización del matrimonio en el buen sentido antropológico; desgraciadamente, la sociedad peca mucho con-

tra este *desiderátum* supremo de la biología y de la higiene médica, y esto por ignorancia, indiferencia, mezquino interés de dinero, ó por pasión.

Una alianza satisfactoria del punto de vista higiénico supone salud intelectual y corporal en los cónyuges como condición fundamental de su propia dicha en la vida, y de una descendencia sana.

Los matrimonios con individuos originarios de familias atacadas de caquexia nerviosa, ó que padecen de tísis ó de escrófulas, deben hacer reflexionar mucho sobre el paso que se va á dar, y mucho más en el caso en que la enfermedad de familia haya mostrado ya en la generación anterior predisposiciones enfermizas ó se ha señalado más bajo la forma de enfermedades confirmadas.

Las palabras «bien nacido» tienen seria y profunda importancia en el terreno médico.

Aquel que dé grande importancia al bienestar intelelectual y corporal de sus descendientes debe evitar el entrar por medio del matrimonio en una familia don-

de se ha mostrado la locura, la caquexia nerviosa, el suicidio ó la embriaguez.

Desgraciadamente hay predispuestos nerviosos que tienen una fatal inclinación hacia otros individuos con igual tacha hereditaria, y he aquí por qué no es raro que á menudo veamos á los cónyuges descendientes ambos de familias enfermas del sistema nervioso.

Entonces es de esperar, y con grandes probalidades, que la descendencia se convierta en presa de las más desconsoladoras degeneraciones intelectuales y corporales. El cruzamiento de la sangre de una familia con tacha hereditaria, con la de otra familia intelectual y corporalmente intacta, puede tener una acción regeneratriz y correctiva sobre la descendencia, destruyéndose la tacha por medio de una selección feliz.

Deben dispensarse del matrimonio los individuos que padecen enfermedades nerviosas constitucionales.

Es un síntoma entristecedor que demuestra deficiencias en las nociones higiénicas que hasta los médicos de nuestros días se

prometen con el matrimonio una acción curativa contra las enfermedades nerviosas, por ejemplo, la histeria, y aconsejan el matrimonio en esos casos.

### Dieta del trabajo

Trabajo intelectual, *una profesión*, *una ocupación cualquiera,* es una de las primeras *desiderata* para la higiene del espíritu. En él hay un estímulo vital necesario, y cuando el trabajo es adecuado, es decir apropiado á las facultades y agradable, sostiene la salud, la frescura de la inteligencia y es la fuente de la jovialidad. Para el espíritu quebrantado por los reveses y disgustos de la vida, el trabajo constituye un consuelo y un recreo.

El trabajo, entregándose á él sin placer y sólo por conciencia del deber, es un peso de plomo que abate completamente al que está abrumado de preocupaciones y penas.

Si se entrega uno á él con el fuego sagrado del entusiasmo, el ferviente deseo de crear algo y con la perspectiva de conseguir el fin anhelado, entonces el trabajo posee una fuerza maravillosamente fortificante.

¡Dichosos aquellos á quienes el trabajo procura goces!

El trabajo intelectual es una importante fuente de instrucción.

"La verdadera instrucción es el desarrollo armónico de nuestras fuerzas, sólo ella nos hace dichosos, buenos y sanos" (Feuchtersleben, *Diétetica del alma*, pág. 65).

El que no tiene profesión ó se ha equivocado al escogerla, es un hombre desgraciado.

Bien dignas de lástima son esas existencias con que tan á menudo se tropieza en los círculos elevados en que por ser ricos se ha desdeñado el aprender una profesión y conocer las dificultades y los goces del trabajo serio intelectual. Están reducidos á los placeres. La consecuencia necesaria de una vida de placeres no es otra que quedar extragados, sin otro re-

curso que la vida disoluta que enerva y ejerce una acción morbosa.

Es un gran arte de la vida el adaptar el trabajo de acuerdo con la potencia del cerebro, potencia que cambia al correr los años y deja libre el campo á su tiempo á fuerzas más jóvenes.

El que se retira en el ocaso de su vida hace muy bien. Prolonga sus días y el brillo vivaz de su pasado ilumina y calienta la época de la vejez y del bien merecido descanso.

Aquél que se retira demasiado pronto de sus negocios, de su profesión, ó que se ve obligado á ello, corre el riesgo de enfermarse de los nervios y, sobre todo, de convertirse en hipocondríaco. La tregua á que queda obligado el enfermo de los nervios constituye por todas sus consecuencias morales y materiales una causa de empeoramiento de su mal y un obstáculo para su curación.

La educación moderna, que frecuentemente prescinde de todo aprendizaje de un oficio ó un arte, se venga amargamente de aquel que, por las circunstancias, se ve

obligado á retirarse en plena fuerza viril de sus negocios ó de su profesión.

Es importante para el trabajador intelectual tener *variedad en el trabajo*. Solamente así evitará que ciertas partes de la substancia cerebral estén ocupadas más allá de la medida normal, porque no todos los departamentos cerebrales se encuentran igualmente en acción durante el trabajo intelectual.

El trabajo intelectual, sin reposo ni tregua y demasiado intensivo conduce en todo caso á la hiperemia funcional del cerebro y de aquí á la irritación de los centros cerebrales respectivos. Esto se ve de una manera evidente en el trabajo funcional del ojo. Un cambio de trabajo proporciona descanso á los departamentos cerebrales que han estado ocupados. Estos descansan en tanto que otros departamentos entran en función.

De esta manera es como se puede trabajar intelectualmente mucho más tiempo, con más facilidad y sin ningún peligro.

Todo el mundo sabe por experiencia que un discurso por interesante que sea,

una obra musical ó drámatica, si dura muchas horas fatiga excesivamente al auditorio y provoca bostezos, cansancio, disminución de la capacidad de continuar la atención, hasta el momento en que las ideas se alejan completamente.

Lo mismo ocurre en las visitas de colecciones artísticas de cualquier género, que en todos casos es una de las formas de trabajo intelectual que más fatigan.

## Dieta del recreo

Todo hombre tiene necesidad de un descanso temporario en su profesión. Mientras más esfuerzo intelectual exige su trabajo, más se hace valer esta necesidad y con tanta mayor fuerza.

La dieta del recreo debe consistir en que las horas del trabajo y del descanso estén repartidas con inteligencia y en que el recreo no sea una nueva fatiga para la inteligencia.

Reconociendo su derecho á la primera condición es necesario una división del trabajo del día apropiada á la profesión.

El trabajo cotidiano nunca debe hacerse seguido, de una vez, hasta la extenuación, haciendo que le siga un recreo de un cuarto de hora. Semejante división es defectuosa porque lleva á las consecuencias del exceso del trabajo cerebral (*surménage*) que no puede neutralizarse con algunas horas de reposo intelectual. Jamás se debería llegar á los síntomas de verdadero cansancio de la imaginación. El gasto de fuerzas de tensión nunca debe de subir hasta el agotamiento, lo mismo que en una casa de familia arreglada no debe nunca llegar el caso de agotar los ahorros ni los medios de vida.

A cada serie de dos ó tres horas de trabajo inteletcual debe seguir una hora de recreo. Puede emplearse esta hora en un paseo, una comida, uu juego, música, lectura de los diarios del día, trabajos de jardín, caseros ó de arte ú oficio.

La división del trabajo cotidiano y de

oficina es defectuosa. Un alumno que ha de estar en la escuela cuatro horas consecutivas, un empleado que desde las 8 ó las 9 de la mañana hasta las 2 de la tarde hace un trabajo fatigante darà peor resultado en él y se encontrará más cansado que el que puede dividir su tarea entre la mañana y la tarde con intervalos interpuestos.

Un profesor que daba lecciones á domicilio y al cual tuve que recomendar estuviera todo el tiempo posible al aire libre, daba sus lecciones de 7 de la mañana á 2 de la tarde y corría después, de 3 de la tarde á 9 de la noche, á Palermo y sus alrededores. Su enfermedad aumentaba con este género invertido de vida, puesto que por la mañana se esforzaba intelectualmente, y por la tarde corporalmente. El trabajo en una sola sección es tan perjudicial como si se quisiera hacer *una comida* por día.

Sólo aproximativa é individualmente puede fijarse cuantas horas podría ocuparse en un trabajo intelectual de manera continua sin que fuera perjudicial á la salud.

Pocos son los hombres que se hallan en condiciones para trabajar seguido intelectualmente más de tres horas.

El trabajo intelectual durante la digestión no vale nada. Impide que ésta se realice, y, á su vez el *procesus* de la digestión impide la cerebración.

Nuestra costumbre, lo mismo que la de los franceses é ingleses, de fijar la tarde para la comida principal, después de terminado el trabajo cotidiano, es preferible á la seguida en Alemania y en los pueblos del Norte de Europa.

Después de la comida de la tarde no debería ya emprenderse ningún otro trabajo serio; turbaría el sueño.

Pasada una serie de días de trabajo debe seguir una pausa suficientemente larga.

Esto lo han reconocido los hombres hace mucho tiempo, y á esta necesidad corresponde la antigua y benéfica costumbre, convertida en precepto divino, de considerar un día de la semana como día de reposo.

La sociedad moderna tiene mucha ra-

zón en mantener firme esta institución antigua y respetable.

Desgraciadamente, la sociedad permite en el día de reposo ciertas ocupaciones que nada tienen de recreativas. Deberíase influir en la educación popular para que el domingo fuera realmente un día de recreo y de reposo para el espíritu y el cuerpo, y no un día de orgías y de fatiga excesiva, de borrachera y de juegos de azar y de sport que destruyen el sistema nervioso.

Pero ni aún el domingo bien empleado basta al trabajador intelectual en la vida moderna. Anualmente necesita un recreo y un descanso más largo para quedar á la altura de sus tareas.

Ese tiempo de vacaciones no debería medirse con excesiva parsimonia á los trabajadores intelectuales. Cuatro semanas son muy modesta reclamación para el que á más de las malas condiciones higiénicas de la capital, de la oficina, del despacho, debe pasar en ellos once meses del año.

Este tiempo de vacaciones debe emplearse con inteligencia para conseguir el

éxito apetecido, se debe dedicar á la vida contemplativa de las bellezas de la naturaleza y no á viajes por toda la República en trenes *express* y que hacen su trayecto de noche.

Muchos hombres de profesión liberal cometen faltas en ésto. Emplean sus vacaciones, relativamente cortas, sobre todo, en el norte del continente y en Europa en viajes circulares por los ferrocarriles, visitas á la capital con sus placeres, yendo á teatros, museos, galerías, congresos científicos, etc.

Igualmente erróneo es cuando el hombre burocrático y de la ciudad, débil de músculos, no acostumbrado á la fatiga corporal, emprende excursiones por regiones montañosas para vencer dificultades superiores á sus fuerzas. En pocas semanas no se puede recuperar lo que se ha descuidado durante todo el año.

Un recreo verdaderamente provechoso, verdaderas vacaciones cerebrales, se ofrece en las estaciones climatéricas balnearias y marítimas, en Cosquín, Mar del Plata, Necochea, Capilla del Monte, Ascochinga, Alta Gracia, etc.

Pero como allí debe ser completo y efectivo el descanso no deben recibirse ni cartas sobre negocios ni telegramas y noticias de la Bolsa.

Señal del nervosismo de nuestra época, y bien triste señal, es la necesidad de tener en esos lugares climatéricos las emociones y goces de la capital.

Es una sátira sobre la esencialidad de la estación climatérica, que la gente vaya "á los baños" para brillar con el lujo de los trajes y participar en todo género de *sport* de la *highlife*.

Diríase que en las altas esferas de la sociedad se pierde cada vez más la afición á la vieja y hermosa naturaleza. Esas pobres gentes estragadas que no saben apreciar la hermosura de la naturaleza en el Tigre, en Mar del Plata, en Cosquín, en el Tandil, etc., se pasean aburridas por las terrazas de los hoteles ó por los jardines, echan de menos la ruleta, tienen una triste impaciencia por recibir alguna nueva excitación de los sentidos, sienten inmensa gratitud hacia aquél que llega á cosquillear con algún *sport* nuevo, con al-

gún *humbug* espiritista ó de cualquier clase, sus nervios estragados; todas esas pobres gentes son dignas de lástima.

Muchos de esos hombres, son en nuestros días tan excesivamente nerviosos que tienen necesidad de las emociones para poder encontrarse pasablemente bien. Así se explica fisiológicamente que el placer de hallarse ante la hermosa naturaleza sólo les conviene cuando está ligado á un peligro como el de trepar por una montaña donde se puede romper la crisma. Igualmente el entretenimiento del circo ó de la exhibición de fieras tiene que salpimentarse con el peligro ajeno y, por consiguiente, con la emoción que á él va unida (saltos mortales, fieras domadas, etc.). ¡Lo sorprendente es que no se empeñen en procurar el goce de las corridas de toros de muerte á la población!

De todos esos placeres emocionantes debe alejarse aquel que busque un recreo verdadero. Se deben desechar especialmente los juegos que emocionan (juegos de azar) y los que fatigan intelectualmente. Es claro y todos lo saben que el juego de

ajedrez, de este punto de vista, no significa un reposo del espíritu sino más bien un esfuerzo intelectual. Los jugadores de ajedrez por profesión con frecuencia están enfermos de los nervios. Medios excelentes de recreo en las estaciones climatéricas son los paseos á pie, la caza, la pesca, remar, el juego de pelota, croquet, el *lawn-tennis*, etc.

La importancia de las vacaciones y de la residencia temporaria en el campo para la conservación de la frescura intelectual está muy lejos de ser apreciada en la medida que sería necesario.

El maestro de escuela debería tener cierta holgura pecuniaria para no verse obligado á ocuparse en dar lecciones privadas durante la época de sus vacaciones y días feriados. Las autoridades deberían comprender que se deben dar á los trabajadores intelectuales algunas semanas de recreo anualmente.

El que después de una temporada en una estación climatérica vuelve á su profesión, á sus ocupaciones, á sus negocios, produce un trabajo completamente distinto del an-

terior y tarda mucho más tiempo en llegar á necesitar una pensión.

El estado, sin que insistamos sobre el lado humanitario de la cuestión, ganaría bastante si ofreciese á sus empleados subalternos dignos de ello algún subsidio para que pudieran pasar algunas semanas en semejantes estaciones y si creara en lugares á propósito estaciones de recreo.

Doblemente importantes de un punto de vista higiénico, general y especialmente para la conservación de la fuerza nerviosa, son las estaciones climatéricas para el habitante de las grandes ciudades, de los centros fabriles, que está obligado á pasar la mayor parte de su vida entre el polvo, el humo y el ruído, y que sólo posee un patiecito entre un océano de casas donde sólo una corta cantidad de vegetación puede reposar su vista y donde apenas puede respirar.

¡Cuán otro se siente ese pobre "esclavo blanco de la civilización", en el campo, en la libre naturaleza de Dios, de la que el hombre con sus pretensiones, necesidades,

deberes y preocupaciones tanto se ha distanciado!

Es verdaderamente lamentable que sólo durante algunas semanas nuestro hombre moderno pueda vivir de nuevo humanamente, que las vacaciones del empleado, con tanta parsimonia limitadas, por una parte, y, por la otra, las consideraciones del bolsillo, ó á causa de los niños que tienen que ir á la escuela, le fuercen á volver á la ciudad donde le aguardan toda suerte de cosas nocivas.

Un bello rasgo de nuestras damas de caridad sería la creación de colonias para las ferias en las estaciones climatéricas, para los niños pobres y débiles de las ciudades, así como *sanatorios* á orillas del mar para los raquíticos y los *escrofulosos.*

## Dieta del sueño

El sueño es el mejor fortificante para el cerebro. Hay enfermedades nerviosas, por ejemplo, el *delirium tremens*, en que un sueño suficiente decide de una manera crítica sobre la enfermedad.

Como para los medicamentos la dosificación del sueño debe ser exacta. Personas hay que duermen demasiado poco y otras que duermen demás. La duración del sueño debe adaptarse á la edad del individuo. Con el aumento de la edad disminuye la necesidad del sueño.

El recién nacido tiene necesidad de 16 á 20 horas, un niño hasta la edad de tres años cuando menos 12 horas, uno de ocho á diez por lo menos 10 horas, la edad de once á veinte años exige unas 9 horas, al adulto le bastan próximamente, unas 7 horas de sueño. En la edad avanzada pueden bastar 5 horas.

Muchas personas duermen con exceso. Ya Harwey llamaba á la cama "el nido de una porción de enfermedades". El dormir excesivamente pone pesado el cuerpo tanto en lo físico como en lo intelectual.

Mala es la costumbre de ciertas personas que duermen después de las comidas. Dormir durante la digestión es dañino para los jóvenes. Quizás pueda ser reconfortante para las personas de edad.

Si un niño siente necesidad de dormir durante el día deberá hacerlo antes de las comidas.

El sueño sano es profundo y reparador. Cuando de una manera durable pierde estas propiedades es síntoma de estado enfermizo del sistema nervioso.

Quejas de ese género son muy frecuentes en nuestra época nerviosamente hiperexcitada. Es opinión popular que el sueño de antes de media noche es el mejor, pero esto dista mucho de estar demostrado científicamente. La duración del sueño nocturno es lo que nos parece importante, y no su posición en el tiempo.

Y, sin embargo, la opinión popular antes

citada tiene su parte buena. El que se acuesta temprano vive más de acuerdo con las reglas de la salud que el que no se acuesta hasta pasada la media noche.

No podemos decir que hayamos visto ú oído hablar de una neurosis completamente especial de los panaderos, serenos, enfermeros, etc., en tanto que pueden dormir lo suficiente.

Un dormitorio espacioso, sano, es decir, bien ventilado, es necesario á todos, en vista de que el hombre vicia el aire durante la noche y pasa más de la tercera parte de su vida en el dormitorio.

El hombre sano jamás deberá tener en su alcoba una temperatura mayor de 13°C.

Tomándose ciertas precauciones, se puede recomendar mucho el dejar las ventanas abiertas.

### Dieta de las substancias estimulantes

Miel sobre hojuelas sería el que el hombre de nuestra civilización moderna quisiera renunciar completamente á las bebidas alcohólicas y demás alimentos excitantes.

Sólo el abuso es perjudicial.

Esto se refiere principalmente á las bebidas alcohólicas. La mejor es la cerveza ó el vino. Los licores espirituosos no son perjudiciales, si están químicamente puros ó tomándolos en pequeña cantidad, y lo mejor es que sea al tiempo de comer. No son alimentos nutritivos como no lo es tampoco la *famosa* sopa, á pesar de que así se ha pretendido erróneamente. Los licores que á más del alcohol contienen otras substancias eminentemente peligrosas para el sistema nervioso son decididamente nocivos y tanto más cuanto que, en general, se toman en ayunas. Obra muy especial-

mente y de modo deletéreo sobre el sistema nervioso el licor de ajenjos, ese licor tan comúnmente usado en Francia y Suiza.

El consumo de las bebidas espirituosas debe dirigirse según las necesidades del cuerpo.

En ciertas ocasiones, cuando hay que hacer esfuerzos intelectuales y corporales, se puede admitir un consumo mayor. Muchos hombres con tacha nerviosa no pueden soportar el alcohol, esos harían bien en no usarlo. Ya hemos hecho notar que la debilidad nerviosa puede conducir á la dipsomanía. Es curioso observar, en ciertos casos, lo grande que llega á ser la tolerancia por el alcohol.

Es dudoso que el té, el café ó el tabaco puedan producir por sí mismos enfermedades nerviosas. Lo indudable es que pueden contribuir á agravarlas. Sea lo que se quiera, debe evitarse el abuso de esos excitantes.

## MANERA DE CORTAR LAS ENFERMEDADES NERVIOSAS EN LOS PREDISPUESTOS A ELLAS

Las precitadas reglas de salud debe seguirlas todo hombre que, en la lucha por la existencia, quiera guardar su fuerza nerviosa y no dejar que decrezca su capital intelectual.

Con más minuciosidad y detalle todavía, deberá observarse la dieta del cuèrpo y de la inteligencia en las personas que por herencia están predispuestas á las enfermedades nerviosas. Muy grande importancia tiene este tratamiento preventivo, porque es regla general que más obra la constitución nerviosa que la misma enfermedad real confirmada, y siempre hay tiempo, hasta la pubertad, de oponer á la predisposición fatal una barrera preventiva.

Lo mismo que la predisposición tuberculosa, la predisposición á las enfermedades nerviosas es generalmente hereditaria, pero se puede impedir su aparición si durante la infancia se procuran al individuo condiciones higiénicas favorables, y, al escoger éste una profesión, se tiene en cuenta la constitución existente.

En muy pocas de las demás enfermedades se puede prever la amenazadora tormenta, y evitarla, tanto como en las afecciones nerviosas. Estas son siempre el resultado de la colaboración de una serie de agentes nocivos, muchos de los cuales, como, por ejemplo, la educación, la manera de vivir, la elección de ocupación, pueden contrarrestarse por la voluntad inteligente y razonada.

Si actualmente se obra tan poco de acuerdo con la profilaxia respecto á las constituciones nerviosas, el motivo, por una parte, es la ignorancia del público en este asunto, así como igualmente de no pocos médicos de familia que no conocen el peligro.

Además, y de otro punto de vista, ésto

es una consecuencia de las tendencias rutinarias en los miembros de la familia que no ven sus propias debilidades y las de sus hijos.

Puede evitarse la aparición de verdaderas enfermedades en los predispuestos nerviosos provocando en ellos una resistencia mayor contra las influencias nocivas que engendran las enfermedades y evitándolas directamente.

Esta misión la desempeñan: una *higiene corporal apropiada*, una *buena educación,* y la *elección atinada de la profesión.* Desde la infancia misma es necesario establecer la dieta corporal y mental.

En la *pieza de los niños* es donde se prepara desde luego la base para el bien ó el mal futuro del hombre.

A los hijos de padres nerviosos no se les debe atracar, y la madre no debe amamantarlos si está anémica ó padece de los nervios.

Procúrese una nodriza conveniente que, cuando menos, deberá seguir criando al niño durante nueve meses. La pieza en que éste habite no debe estar demasiado caliente ni el baño tampoco.

Durante el peligroso período de la dentición es necesario ser particularmente severo para cumplir con las prespripciones de la higiene, siendo preciso evitar todo cuanto pueda favorecer las congestiones cerebrales y las convulsiones que son la consecuencia de éstas.

Hay que dedicarse, sobre todo, á estudiar el desarrollo del cráneo, y en los casos de raquitismo (fontanelas que siguen abiertas largo tiempo—huesos occipitales que continúan presentando cierta blandura), consúltese al médico para que decida sobre la alimentación y el tratamiento que debe usarse.

Los niños de constitución nervíosa deben estar con frecuencia al aire libre ó á orillas del mar.

Las impresiones fuertes de los sentidos, el calor solar, el mecerlos en exceso, los viajes demasiado largos, deben evitarse.

Desde muy pequeños, conviene acostumbrar á los niños al uso del agua fría en sus abluciones.

Una alimentación substanciosa, evitando

absolutamente el té, el café y las bebidas alcohólicas, es la indicada.

La alimentación debe ser mixta. Una alimentación exclusivamente vegetal no conviene á nerviosos ni á enfermos de los nervios.

Todos estos cuidados para el desarrollo físico no deben convertirse en exagerados. El cuidado excesivo prepara la base á la afeminación, á la hipocondría y á la histeria. Muchos niños predispuestos nerviosamente se duermen con dificultad, y, con frecuencia, cuando concilian el sueño, se despiertan sobresaltados y con miedo. Los narcóticos deben proscribirse completamente para los niños.

Un baño tibio antes de acostarlos, y dormitorios bien ventilados, bastan generalmente para que el sueño sea tranquilo.

Los niños que se despiertan asustados durante la noche, no deben dormir solos ni en una pieza donde no haya luz.

Cuando, sobre todo, se debe vigilar muy especialmente á los individuos predispuestos á enfermedades nerviosas, es al llegar á la pubertad, tan llena de peligros.

La intervención médica es inmediatamente necesaria si se presenta cualquiera perturbación corporal, como, por ejemplo, la clorosis, etc.

El desarrollo de otros instintos exige una atención especial, porque en la mayor parte de estas personas se presenta con cierta precocidad anormal y con exagerada fuerza.

Raro es que dejen de extraviarse por caminos que prohiben el instinto y la naturaleza, errores que á menudo son funestos.

¿Cómo deberá obrarse en presencia de este peligro?

Ante todo habrá de evitarse todo cuanto pudiera despertar la sensualidad. Comer mucho y bien, alimentos muy cargados de especies, no salir nunca de su habitación, vivir en las grandes capitales, lectura de novelas, lecciones de baile, entrada prematura en la vida de sociedad, todo esto es nocivo. Una vida regular y tranquila, ejercicios corporales al aire libre, vida de estancia con sus juegos y diversiones, baños frecuentes, lociones frías, todo

esto conservará la salud física y la castidad.

A más, se recomienda á los padres y pre ceptores, sobre todo, en las ciudades, que vigilen las amistades y el trato de los jóvenes, así como la moralidad y decencia de los criados de la casa.

No se permitirá que el personal doméstico femenino acaricie á los varoncitos, ni tampoco que, después de llegar á cierta edad, los vistan las criadas.

A pesar de todas las precauciones, los padres y preceptores no extrañarán que la influencia del mal tiempo dañe á los seres que les están confiados, porque los vicios secretos son muy frecuentes en los colegios.

¿Es necesario ilustrar á la juventud respecto á ciertas cosas y sus consecuencias nocivas para la salud?

Como la juventud de nuestra época, desgraciadamente llega demasiado pronto á conocer determinados secretos no se debe tener miedo de cometer una indiscreción. Verdad es que no siempre es cómodo y hasta resulta penoso el tratar con ellos so-

bre estas materias. En el caso de existir sospechas, ó, más aún, seguridad de hábitos nocivos sería inexcusable el callarse. Con frecuencia, el desengaño llega demasiado tarde, y, á menudo, por medio de ciertos libros populares que les asustan y perjudican.

Los signos de la existencia de vicios secretos son: mirada sin brillo, ser asustadizo, tendencias á rehuir la sociedad ó trato, cutis marchito, aspecto debilitado y una serie de síntomas de la debilidad nerviosa. En este caso es cuando se necesita ilustrar con prudencia al joven y reparar el daño con ayuda del médico.

Poco se podrá conseguir con la severidad y las medicinas. Lo más importante es el tratamiento moral, aumentar la fuerza de resistencia de la voluntad y de la moral, buenos hábitos, moralización por medio de buenas lecturas, fortificar el cuerpo con la gimnástica, hidroterapia, aire de la campaña, frecuente ejercicio físico unido á una alimentación exenta de especies y no irritante. Procúrese un dormitorio fresco, el colchón duro y cobijas no muy calientes,

levantándose de la cama en el momento de despertarse.

Una educación bien dirigida ofrece los medios más importantes que se pueden oponer á las consecuencias de una predisposición nerviosa. Desgraciadamente en la educación se cometen aquí muchas faltas y seguramente la obcecación de muchos enfermos de los nervios no debe sólo atribuirse á predisposición hereditaria en un modo de ser particular sino á las deficiencias de la educación recibida.

¡Cuántos defectos de temperamento y caprichos de los padres suelen tener fuerte influencia imitativa sobre los niños! Pocos son los padres que se dan completa cuenta de las responsabilidades de los educadores y de la importancia de la educación.

Los defectos más importantes que los padres nerviosos trasmiten á sus hijos son: ó exceso de severidad ó demasiada indulgencia afeminación y sentimentalismo.

Si los padres son irritables, están frecuentemente excitados, son testarudos ó histéricos, entonces es de desear que los hijos se eduquen fuera del lado de la fami-

lia, para de este modo alejarlos del peligro de una trasmisión imitativa de estos defectos ó cuando menos de una educación deficiente ó perjudicial.

La educación en internados no conviene á tales niños, quienes, en general, necesitan una mano delicada y que individualice, así como una vigilancia especial durante los años del crecimiento.

Lo que más conviene á semejantes niños es la educación en casa de un pedagogo, debiéndose preferir entre éstos al que viva en la campaña.

Desde muy temprano es necesario observar el desarrollo de los sentimientos y del carácter.

Procúrese fortificar los sentimientos de los niños, opóngase cierta seriedad y hasta severidad á los arranques pasionales, nunca se deje aparecer la sensiblería, habitùese á los niños á ser obedientes y edúqueseles de modo que puedan gobernarse á sí mismos, y á una concepción tranquila de todas las circunstancias de la vida.

Es necesario apartar severamente de ellos toda excitación demasiado prematura

de la fantasía con leyendas, historias de muertos y aparecidos, etc.

El inhábil recurso de los educadores sin instrucción de conseguir que el niño obedezca por miedo al *hombre negro* y otras ficciones, no puede ser más malo.

Enséñese á los niños á ser serenos y á no tener miedo de un cuarto obscuro, ni del mundo de los espíritus.

Más que para cualesquiera otros, los padres de niños nerviosos tienen mayor obligación de vigilar su bienestar moral y corporal, y no descuidarán este deber sacrificándolo á sus placeres personales, ó llevándolos á teatros y otros lugares de recreo donde, en el mejor de los casos, por lo menos, les roban el sueño.

La mayor parte de los niños nerviosos presentan un desarrollo intelectual casi siempre anormal. Cuando sea prematuro deberá contenerse, y cuando venga con retraso no hay más que esperarlo con paciencia. Es necesario evitar todo esfuerzo del cerebro.

Los niños de que hablamos deben enviarse á la escuela lo más tarde posible, tam-

poco es bueno recargarlos con lecciones privadas, estudio de lenguas, música, etc., y les conviene frecuentes recreos al aire libre.

No puede pensarse en hacer sabios, ni convienen los estudios de nuestros actuales colegios, á niños que tengan tacha de nerviosos. Una profesión civil, técnica, puede permitírseles. La mayor parte de ellos se salvarían de la caquexia nerviosa si se hicieran estancieros ó agricultores.

En cualquier caso que sea, no se debe martirizar á un niño de constitución nerviosa, con estudios para los cuales no tiene aptitud, y que, por consiguiente, no realiza sino á costa de esfuerzos y peligros que perjudican á su bienestar moral y físico.

La mayor parte de los niños nerviosos tienen dotes incompletas. No es fácil encontrar verdaderos genios, es decir, con dotes ó disposiciones universales y brillantes, entre los débiles del sistema nervioso.

La elección apropiada de profesión, es decir, que se adapte á las fuerzas y facultades individuales, es cosa decisiva para

la salud de un hombre nervioso y viene á ser el coronamiento de la penosa tarea de la educación. Un error al escoger profesión equivale á un naufragio.

De todos modos, la profesión que emocione mucho, que lleve consigo muchas responsabilidades, que obligue á una vida sedentaria y fatigante para el cerebro puede tener graves consecuencias para tales individuos.

Si en general á los hombres nerviosos se les puede permitir el matrimonio, convendría para esto escuchar la opinión del médico—opinión que no se acostumbra mucho consultar—porque el temprano matrimonio disminuye el peligro de que aparezcan los padecimientos que les amenazan; en cambio no se debería permitir contraer nupcias á las señoritas de los países del habla española, en tanto no se hubiesen desarrollado completamente, es decir, hasta los dieciséis años cumplidos.



## FORMAS DE LAS ENFERMEDADES NERVIOSAS

No es el objeto de este libro hacer una descripción popular de las enfermedades nerviosas, en ese caso habría de ponerse en duda su utilidad, porque si el mismo médico estuviese atacado de cualquier padecimiento nervioso le faltaría la tranquilidad de ánimo necesaria, y estando sano y fuerte, carecería de la preparación suficiente para sacar provecho de semejantes descripciones.

En general, cuando se habla de "nervios" y de "enfermedad nerviosa" se alude al atacado de extenuación ó irritabilidad del sistema nervioso central, y aún más á menudo á los dos estados, á la debilidad irritable de los centros nerviosos.

La ciencia ve en ésto predisposiciones morbosas y estados que ha clasificado con las denominaciones de nerviosidad, nervosismo, hipocondría é histerismo.

Estos estados son funcionales y no debidos á lesiones anatómicas, orgánicas, fáciles de reconocer á primera vista. Semejante condición es bastante consoladora, porque así estas enfermedades llegan, si no á curarse completamente, por lo menos á disminuir su intensidad notablemente, al contrario de lo que sucede con las enfermedades nerviosas orgánicas que sólo en rarísimas ocasiones pueden curarse completamente.

Pero estas enfermedades funcionales suelen presentarse acompañadas de los mismos síntomas que las orgánicas, y por esta razón tienen para el paciente la misma importancia que aquéllas, pues la intensidad de los síntomas le asusta é inquieta desde el primer momento, y más aún á la familia, en mayores proporciones que si fueran enfermedades orgánicas, haciendo pensar al enfermo en la locura, en la apoplegía, en la tisis, en las enfermedades

del corazon, de los riñones, de la espina dorsal, del estómago, etc. En esto nos referimos especialmente á la histeria, la cual con sus calambres, ataques de parálisis, delirio, etc., puede alarmar mucho.

El estado moral, forzosamente, se resiente, y al aumentar la intensidad de los síntomas se desespera el enfermo, se pierde la cabeza en la familia, y á veces se llama al cura para que suministre la extremaunción á personas que ya se creía estaban para morir; hasta que el médico llega, consuela, é interviene ayudando.

Una vez concedido que donde menos laureles consigue la medicina es en el campo de las enfermedades nerviosas, y que hay enfermos que anatematizan una ciencia que no les ha curado (no obstante que con frecuencia tienen la culpa ellos mismos por su débil voluntad, y su falta de energía; cuando no son responsables los parientes ó circunstancias exteriores desfavorables), el arte médico presta siempre un gran servicio á los enfermos y sus familias en el hecho de que casi siempre se encuentra en condiciones para diagnosticar si la

enfermedad es funcional ó es orgánica, siendo su opinión de inmediato consuelo.

En este diagnóstico es donde se encuentra el punto de partida de todo tratamiento porque el paciente recobra la esperanza al saber que sólo tiene una enfermedad funcional, que su vida está asegurada y que puede sanar y recobrar por entero la salud.

La neurostenia es la forma bajo la cual se presenta con más frecuencia la enfermedad nerviosa. Puede considerársela como una enfermedad moderna, fruto de nuestra civilización.

No es solamente enfermedad de *yankee*, como creía Beard, en Europa y también entre nosotros se ha extendido grandemente. En los Estados Unidos es donde se encuentran los casos más graves, y ésto se explica por lo de prisa que allí se vive, cosa ya proverbial, porque allí el tiempo representa dinero.

Precisamente esta es la enfermedad que más ataca á la imaginaciòn y alma, abriendo ancho campo al diagnóstico y al tratamiento moral del médico.

El enfermo, en esta presión continua sobre la cabeza, poco importante por sí misma, en esta dificultad de la ideación, que por lo demás desaparece después de algunas horas de reposo, y no significa otra cosa que una extenuación temporaria del *sensorium,* en el cansancio corporal, en los dolores de la espalda y en ciertas sensaciones dolorosas de los huesos, llega á creer que está atacado de un padecimiento espinal grave; la ansiedad en la región precordial y los latidos del corazón, acompañados de oleadas de sangre en la cara, le persuaden que tiene una enfermedad del corazón, con la desoladora perspectiva de un muy próximo ataque de apoplegía.

Los fenómenos de la debilidad nerviosa evolucionan lentamente tras estos síntomas de cansancio pasajero y de hiperexcitación que son bastante comunes á todos los trabajadores cerebrales de nuestro tiempo.

Estos no son otra cosa que síntomas durables de una vida nerviosa que ya no puede equilibrar el balance de la produc-

ción y del consumo de la fuerza nerviosa.

El que durante largo tiempo duerme mal, se siente aniquilado y cansado, no pudiendo adelantar gran cosa en sus ocupaciones habituales, sin placer se entrega á su labor cuotidiana, teniendo que hacer esfuerzos para ello: el que se afecta é irrita extraordinariamente por las pequeñas preocupaciones y contrariedades de la vida diaria; el que después de un trabajo intelectual y de emociones psíquicas siente cierta presión en la cabeza, oleadas de calor, palpitaciones, ansiedades en la región precordial, ese está débil de los nervios y necesita reposo y recreo.

La debilidad nerviosa es la base de una pléyade de enfermedades nerviosas que de ella surgen, pero tratada á tiempo, y alejando sus causas, puede curarse rápida y seguramente, salvo algunos casos graves y constitucionales. Naturalmente, como enfermedad constitucional ó descuidada por mucho tiempo supone un grave padecimiento, aunque jamás completamente sin esperanzas de mejoría.

Todo el sistema nervioso sufre con la debilidad nerviosa, en algunos casos únicamente ataca ciertas regiones. Entonces puede suponerse que éstas, quizás desde el nacimiento, presentaban ya menos resistencia. Pero también en estas formas especiales la causa determinante tiene gran importancia.

Como causas, las más importantes, después de la predisposición (hereditaria), citaremos: exceso de trabajo intelectual, emociones psíquicas, exfuerzos corporales y, sobre todo, los excesos, así como las perturbaciones generales profundamente alterantes, como son las enfermedades agudas graves, los partos, etc.

Cuando el exceso de trabajo intelectual, ligado con tanta frecuencia á las emociones psíquicas en nuestra vida moderna, es la causa de la debilidad nerviosa, ésta ataca especialmente á los *nervios de la cabeza* (*neuralgias cerebrales*). Los enfermos se cansan extraordinariamente pronto, el trabajo intelectual les aniquila, empiezan á tener dolores y presión en la cabeza, vértigos, observándose que su memoria se

debilita, el funcionamiento de la inteligencia es cada vez más rebelde, hasta llegar á la incapacidad de la comprensión intelectual.

Si el enfermo esfuerza su trabajo intelectual en la cabeza se llega hacer insoportable y la inhibición intelectual aumenta hasta la confusión de las ideas y dificultad temporaria en la comprensión. El enfermo está en plena depresión moral.

Las ideas sombrías de la locura que le amenaza, de reblandecimiento del cerebro, no le dejan la menor tranquilidad, aunque todo ésto no es más que extenuación, y desaparece, cuando menos al principio, absteniéndose de trabajar y tratando de recuperar el sueño perdido. Es regla general que el enfermo no se cuida puesto que menosprecia los síntomas, los avisos prodrómicos de su cerebro maltratado, y á veces *no puede* cuidarse. Entonces las alteraciones sintomáticas se aumentan con síntomas de irritaciones, insomnio, ó cuando menos sueño no reparador, sensibilidad de la vista y del oído hasta el grado de

presentarse fenómenos de irritabilidad (moscas volantes, zumbido en los oídos, etc.), debilidad irritativa del aparato de acomodación del ojo, lo cual imposibilita la lectura y el trabajo que tiene detalles finos, incapacidad de soportar las excitaciones del mundo exterior y hasta el trato social. A todo esto se añade una emocionabilidad que llega á hacer penoso este estado en tanto que se acerca el momento de no poder seguir su profesión con la misma serenidad.

Otra forma bastante frecuente de la debilidad nerviosa ataca á los *nervios de la espina dorsal* (*neurostenia espinal*). En las mujeres las causas de ella son generalmente las emociones psíquicas, partos laboriosos y enfermedades, así como ciertos cambios patológicos en ciertos órganos, sin hablar de las causas predisponentes de la constitución nerviosa y de la anemia. Entre los jóvenes, la neurostenia espinal es frecuentemente el efecto de *ciertos* excesos y, sobre todo, de los vicios secretos.

Como en la debilidad nerviosa del cere-

bro, la presión en la cabeza es el síntoma capital, cuando no lo es el dolor en la espina dorsal (irritación espinal), frecuentemente en extremo fuerte y penoso. Ciertas vértebras responden con un dolor intenso á la menor presión. Si esta presión se fuerza un tanto el enfermo llega hasta á desmayarse.

Este dolor aparece y aumenta después de la menor emoción ó de cualquier esfuerzo corporal. Además de esto hay dolores vagos en la región torácica, costal y lumbar, en las extremidades: fatiga, abatimiento é inmediato cansancio al andar, hasta el caso de flaquear las piernar y ser imposible dar un paso, pies fríos y transpiración profusa en las palmas de la mano y en las plantas de los pies. La excitabilidad nerviosa se aumenta produciendo al enfermo sobresaltos durante el sueño.

En la debilidad irritativa que sigue especialmente tras de algunos abusos, hay al mismo tiempo toda suerte de perturbaciones de sensación en otras esferas, se aumentan las reflejas que á menudo producen reacciones nocivas sobre un estado

enfermizo en general. La conciencia del enfermo se afecta mucho por todas sus contrariedades, y ésto generalmente en sentido de la hipocondría, y la imaginación asustada del enfermo le hace explicarse el dolor dorsal, etc., como una atrofia de la médula, y los dolores del pecho como un principio de tuberculosis.

Esta forma tan frecuente de la debilidad nerviosa abre ancho campo á los charlatanes, los cuales asustan á estos enfermos y les explotan. A todos estos enfermos, dignos de lástima, les aseguramos honradamente que los dolores en la espalda sólo en muy raro caso suelen tener conexión con alguna enfermedad de la médula, y les afirmaremos que meros pecados de la juventud no pueden producir enfermedades de la médula, que tales enfermos no lo están sino *funcionalmente* y tienen toda clase de probabilidades de curación cuando desaparece la causa del mal y el tratamiento es racional.

Con frecuencia ocurre á ciertos médicos ignorantes el confundir este estado con el reumatismo ó con una inflamación insidio-

sa y progresiva de la médula, prescribiendo á sus enfermos, y en grave detrimento de los mismos, baños calientes ó de vapor. Precisamente de este modo es como puede provocarse la enfermedad en cuestión.

No es raro que la debilidad nerviosa se localice en la región de los *nervios del corazón.*

Las emociones fuertes constituyen la causa más común de este padecimiento. Estas pueden provocarlo inmediatamente en los individuos predispuestos á ello. Los síntomas asustan muchísimo á los enfermos. Después de la más mínima emoción ó esfuerzo y hasta sin precedente alguno, apodérase de los enfermos, en pleno sueño una ansiedad súbita en la región precordial con sensación de vibraciones y palpitaciones.

La ansiedad aumenta hasta experimentar la sensación de haberse parado el corazón y de haber cesado el pulso. La ansiedad se acerca á una especie de agonía, con fuertes sudores, sofocación é imposibilidad de pronunciar una palabra. Tal

estado puede prolongarse durante algunas horas.

El enfermo se inquieta en extremo, cree tener una enfermedad del corazón, ó presume que sobreviene una apoplegía cardíaca. Llámase al cura y al médico porque se cree ha llegado para el enfermo la hora de morir. Poco á poco, todo se tranquiliza. El enfermo tiembla de miedo al pensar que puede presentarse de nuevo semejante estado. Y si ocurre que el médico á quien se ha consultado pone una cara grave, ó si realmente éste no encuentra completamente en orden las funciones del corazón, entonces la imaginaria enfermedad del corazón se vuelve real.

Tampoco suele ser raro el encontrar debilidad nerviosa en los *nervios del estómago (dispepsia nerviosa).*

La digestión se altera, se retarda y todo el sistema nervioso está dolorido y se resiente mucho de ello.

Los enfermos sufren con las acideces que les suben del estómago, prodúcense gases y se experimenta una sensación de pesadez en el estómago después de las comidas.

Pónense soñolientos, están cansados, tienen dolores y presión en la cabeza, congestiones después de comer, y tan pronto pierden todo apetito como son capaces de comer cuanto les pongan en la mesa. No les agradan los líquidos, el pulso se presenta pesado y sus evacuaciones son difíciles y poco frecuentes.

Su manera de ser y su humor se resiente á consecuencia de las continuas contrariedades que les causa la perturbación en las funciones digestivas, y, generalmente, por temor á las consecuencias toman demasiado poco alimento; algunos llegan á comer tan poco que apenas si esa reducida cantidad les permite vegetar.

Como á esta forma de debilidad nerviosa, en los predispuestos á ella, sigue con bastante frecuencia alguna falta en la dieta y algún catarro agudo del estómago, y como hay colegas que no saben distinguir una enfermedad funcional del estómago de una enfermedad orgánica, es frecuente que se tome el padecimiento como si fuera un catarro crónico y se envíe al enfermo á Vichy.

Todos los enfermos de este género empeoran allí su estado, en tanto que los realmente atacados de catarro crónico generalmente curan.

En este caso he visto á un caballero que padecía de dispepsia nerviosa y volvió de Vichy en un estado lastimoso, después de haber perdido 15 kilogramos de peso. El desgraciado se puso muy débil de nervios, aniquilado, hipocondríaco y afectado moralmente. Todo cuanto se intentó para restablecer la nutrición en él fué completamente inútil y un día puso fin á su existencia mísera.

En otras formas de debilidad nerviosa la digestión y la nutrición pueden ser satisfactorias, y como á menudo el aspecto exterior de esos enfermos es floreciente, nadie puede creer que están enfermos, y bien enfermos.

En la mayor parte de los neurosténicos el sueño no satisface, y como en nuestros tiempos hay tantos neurosténicos, por eso se ve tanta demanda de narcóticos, y la ciencia busca y encuentra cada día uno nuevo.

El sueño no acude ó lo hace difícilmente

despiértanse demasiado pronto, y cuando duermen es con un sueño lleno de pesadillas y en el cual el cuerpo no descansa. A veces suele presentarse, aunque por poco tiempo, un deseo continuo de dormir, y en este caso el sueño es anormalmente largo y prolongado.

La mayor parte de los neurosténicos se encuentran en un estado particular después del sueño matinal ó de la siesta. Este sueño empeora el estado de salud del nervioso, narcotizando, por decirlo así, su cerebro, como si hubiera tomado una preparación opiácea.

Un fenómeno que aparece frecuentemente en los neurosténicos es el *miedo* á situaciones y cosas que aquel que goza buena salud no tiene en cuenta ó al menos no le inquietan. Verdad es que el enfermo de los nervios tiene conciencia de que su miedo es patológico, pero á pesar de ello éste le domina hasta el punto de no poder vencerlo ni alejarlo.

Los motivos que inspiran el miedo sintomático en estos enfermos, suelen ser muy variados.

Sin contar con el miedo infundado ó sin base, el temor á la locura, á la apoplegía y á todas las enfermedades en general, que puede convertirse en una idea fija, también se ve aparecer el miedo á los sitios cerrados, en los cuales estos enfermos sólo entran cuando saben que tienen cubierta la retirada. Este temor puede ser motivado en el teatro por la idea de que el techo puede hundirse ó de la posibilidad de un incendio.

Otros enfermos de este género no se atreven á entrar en una diligencia, ó en un vagón, á algunos les ataca el miedo al desencadenarse una tempestad, cuando ven un veneno, armas, fieras, porque inmediatamente piensan en el peligro que corren de que los mate un rayo, de envenenarse, etc.

Mientras dura semejante situación, la idea del miedo tortura á estos enfermos y les tiene en perfecta inquietud.

Uno de los fenómenos más curiosos, de este punto de vista, presenta la *agorafobia:* ésta se basa en la conciencia de una debilidad de nervios y en el recuerdo de una

situación penosa en que una vez se ha encontrado el débil de nervios. Si el enfermo tiene que pasar por una calle ó plaza solitaria, la idea de que pudiera ocurrirle cualquier cosa encontrándose sólo le impide cruzarla.

El sentimiento de su debilidad y sus imaginaciones paralizan su fuerza de acción. En efecto, si quiere hacer un esfuerzo, su posición se hace difícil, se apodera de él una ansiedad de muerte con palpitaciones del corazón, palidez, sudores, vértigos, temblores y flaqueamiento en las rodillas. En estados análogos se hallan también los nerviosos cuando son objeto de la atención pública, si hablan delante de muchas personas y en general cuando tienen que presentarse ante el público.

En otros enfermos, el saber que han de ruborizarse ó palidecer cuando hablan con otras personas, y la idea que en estos casos tienen de parecer ridículos, juega un papel de agente productor.

También hay nerviosos á quienes inspira pavor la vista de las armas y les tortura la idea de matarse ellos mismos ú á

otros; los hay que quisieran blasfemar en la iglesia, echarse bajo las ruedas de un tren que llega, arrojarse de lo alto de una torre ó montaña, etc. No es raro que se despierten semejantes ideas con la lectura de las descripciones de asesinatos y accidentes, así, pues, tales lecturas pueden llegar á ser peligrosas para los nervios. De todas maneras, semejantes ideas y situaciones les inquietan mucho, hasta el punto de imposibilitarles el exponerse de nuevo á sentir sus efectos.

En un terror enfermizo de esta especie y en tales ideas fijas tienen su origen una multitud *de tics* y rarezas que se observan en los nerviosos.

Me parece inútil enumerar más los diferentes géneros de miedo que se encuentran en los nerviosos, fenómenos que han recibido las denominaciones más complejas y más eruditas.

Es de notar y muy significativo para la importancia neurosténica de todos esos estados, el como un vaso de vino, una comida, por ejemplo, bastan para hacer desaparecer ese miedo y hacer posible la rea-

lización de un acto que de otro modo no lo sería, como, por ejemplo, el atravesar una plaza.

Una enfermedad nerviosa funcional que evoluciona generalmente en el terreno de una debilidad de nervios y que casi exclusivamente no ataca más que al hombre, es la *hipocondría.*

Como forma grave y constitucional se la encuentra en los individuos que tienen la tacha hereditaria, frecuentemente hasta desde la edad del desarrollo, acompañándoles luego durante su vida, y sólo desapareciendo de tiempo en tiempo, pero reapareciendo de nuevo provocada por enfermedades corporales y causas psíquicas (trato con hipocondríacos, epidemias, ciertos libros, preocupaciones, etc.).

La hipocondría equivale á una enfermedad adquirida y periódica, pasajera en personas que por una causa cualquiera se han vuelto neurosténicas.

En general, la provocan los catarros del estómago, del intestino, del hígado y del corazón, también son muy á menudo la consecuencia de enfermedades poco im-

portantes de los órganos génito-urinarios.

Lo esencial en la hipocondría son las alteraciones corporales que cansan á la imaginación, la ocupan sin cesar y la ponen en peligro de juzgar mal y hasta la exageración.

En rigor, el hipocondríaco no sólo está enfermo corporalmente sino psíquicamente, y sólo por esto puede comprenderse que juzgue su estado de modo bien contrario á la realidad. No es poca suerte para él que sus juicios erróneos sólo se refieran á las alteraciones de su cuerpo y dejen intactas sus relaciones con el mundo exterior. Por lo menos, de esta suerte, conserva la apariencia de salud intelectual.

Una porción de sensaciones en los diferentes órganos, ofrece continuamente asunto á la fantasía y á sus ideas. Su fantasía hiperexcitada por la enfermedad, desarrolla ante él las más horribles imágenes de las enfermedades, y su sistema nervioso está excitado de tal manera que la imaginación sola produce una reacción nerviosa

suficiente para hacerle sentir en realidad lo que piensa.

Los sufrimientos reales é imaginarios le vuelven egoista, impidiéndole desviar su atención en beneficio propio, sobre cosas anodinas. Descuida su profesión, sus deberes para con la familia y nada excita su interés sino los fenómenos que observa en su cuerpo devastado.

Busca tenias en sus eliminaciones, descubre pequeños grupos cancerosos en las vellosidades de su lengua, y tubérculos en las espectoraciones, en los líquidos de cada noche cree ver pruebas de que tiene cálculos en la vejiga. Una erupción sin importancia en su piel son para el hipocondríaco señales sifilíticas, las palpitaciones de su corazón le hacen pensar en la amenaza inminente de una parálisis cardiaca, etc., etc.

Consulta al médico no bien ha sospechado cualquiera enfermedad, toma toda clase de medicamentos, hasta que realmente se enferma, y entonces maldice de la medicina y se echa en brazos de la homeopatía y los curanderos. Pero el colmo

de su desgracia consiste en que con sus exageraciones y los absurdos que comete nadie le cree, se le ríen en sus barbas, se convierte en un tipo cómico, al estilo de los que vemos en el teatro, lo que le obliga á exagerar más y más la descripción de sus padecimientos.

A pesar de todo esto, semejantes enfermos distan mucho de merecer burlas é incredulidad, y tienen probabilidades de curar si se les sujeta á un tratamiento moral, dietético y medicamentoso apropiado.

Una enfermedad que ataca al sexo femenino casi exclusivamente, que es bastante frecuente y que influye de muy profunda manera en la vida de la familia, pocos la ignoran: es la HISTERIA.

Un distinguido médico francés, Briquet, ha sido demasiado poco galante al pretender afirmar que la mitad de las parisienses padecían de esa enfermedad. Difícil es dudar si tiene razón.

Esto puede servir para juzgar sobre el grande influjo nocivo que las grandes capitales ejercen sobre el sistema nervioso.

La histeria, ese azote de la humanidad, se encuentra en todas las capas sociales; pero, naturalmente, mucho más en las superiores, donde se tropieza mucho más á menudo con las causas del mal. Sólo por error se ha considerado á la histeria como enfermedad provocada por padecimientos especiales y que debía tratarse ginecológicamente.

Las enfermedades femeninas, solamente en muy raros casos de histeria, constituyen sus únicas causas, lo más corriente es que no sean sino causas accidentales, pero, en general, ó no tienen importancia ó no existen siquiera.

En todo caso las más importantes causas de la histeria no pertenecen sino á la categoría de los predisponentes, á menudo causas hereditarias ó consecuencias de mala educación. Como causas accidentales importantes deben citarse las emociones morales, los disgustos, existencia social no satisfactoria ya sea soltera ó casada. La opinión general de que también sea causa de la histeria el no realizarse la misión que la naturaleza ha impuesto á

la mujer es una idea preconcebida que no tiene razón de ser.

Si las solteras al llegar á la edad madura frecuentemente se ponen histéricas, la causa de ello es más bien moral que física. Las célibes que como equivalente de la vida conyugal tienen una ocupación seria que absorbe su espíritu y su actividad física, por ejemplo: las hermanas de caridad, que se dedican á cuidar enfermos ó á educar á la juventud, es raro que se vuelvan histéricas.

Para describir la histeria con sus numerosas formas, aunque fuera sólo aproximadamente, se necesitaría escribir libros enteros.

La histeria es una enfermedad nerviosa general. La ciencia no la conoce en su esencia, porque este padecimiento no deja en pos de sí ninguna lesión anatómica.

En todo caso aquí se trata de sutilísimas perturbaciones en todo el sistema nervioso.

La pobreza de sangre que con tanta frecuencia acompaña á la histeria no es

su causa, sino un desarreglo en la nutrición que se une á este estado enfermizo.

Debe contarse á la histeria entre las enfermedades nerviosas puramente funcionales y curables. Constituye un campo no ingrato para el tratamiento médico y también, desgraciadamente, para el charlatanismo y el engaño.

Los casos antiguos abandonados y mal cuidados, naturalmente, pueden resistir al tratamiento más racional. Es claro que aquí se trata en general de los casos constitucionales graves, cuyas causas externas é internas no pueden alejarse por ninguno de los medios conocidos.

Es relativamente raro que de la histeria se pase á perturbación mental duradera. Jamás es mortal directamente á no ser en rarísimos casos de estados de contracción y de calambres.

Igualmente es imposible enumerar los síntomas más frecuentes y más importantes de esta enfermedad á causa de su riqueza.

En los histéricos el alma y la fantasía

siempre sufren rozamientos, y he aquí por qué las emociones psíquicas y las impresiones fuertes de los sentidos á menudo les afectan fuertemente.

De ordinario las causas son mínimas y la reacción es extraordinariamente intensa y, en general, dolorosa. Sin embargo, ésta no dura mucho tiempo; espontáneamente se presentan estados de conciencia y disposiciones completamente opuestas.

Por eso los histéricos tan pronto fluctúan entre la risa á carcajadas y el llanto desolado, entre simpatías y antipatías, etcétera.

Todo esto se muestra bajo el aspecto de humor mudable, humores y deseos ante los cuales se detiene, sin poder obrar, una fuerza de voluntad debilitada.

El tono fundamental de las impresiones, sensaciones y disposiciones casi siempre es un tono doloroso.

Todos estos pacientes se sienten muy enfermos. Vuélvense egoistas hasta el punto de perder todo buen humor para con los demás y hasta la indiferencia completa respecto á sus deberes sociales.

Con el enfriamiento del interés de cuantos le rodean respecto á sus continuas quejas, comienzan á exagerarlas y concluyen por la simulación.

La necesidad de contar á toda costa con la compasión y el interés de las personas que tienen al rededor, les induce hasta á tragar agujas, herirse exprofeso, hacerse cardenales, etc.

La imaginación de estos enfermos es siempre muy impresionable y con frecuencia está enfermizamente excitada. No es raro que tengan visiones (animales fantásticos, esqueletos, parientes muertos, santos, etc.)

De estas alteraciones sensoriales ha nacido el misticismo y la superstición. Gran parte del charlatanismo con los espíritus, el espiritismo, sin olvidar las apariciones de vírgenes, cristos y diablos, se basan en el terreno de la enfermedad nerviosa histérica, así como los milagros del sonambulismo, magnetismo, mesmerismo é hipnotismo.

Tampoco escasean los delirios, éxtasis, generalmente acompañados de calambres,

que pueden llegar á tener la fuerza y la apariencia de ataques epilépticos.

Las epidemias mentales histéricas, generalmente bajo la forma de poseidos (del diablo), nada tenían de extraordinario hace pocos siglos en Europa, y desempeñaban, como la histeria en general, un gran papel en los procesos contra las hechiceras y brujas de aquellos tiempos obscuros, que no contaban con las luces de la medicina y las ciencias naturales.

Los calambres y las parálisis no son síntomas raros en la histeria. En general son fenómenos serios de esta enfermedad, y no hablamos de los accesos diarios de risa, llanto, ahogos, ni de la bola histérica.

Los nervios sensitivos están generalmente afectados en la histeria. Ni una fibra de ellos desde los pies á la cabeza, puede dejar de ser asiento de perturbaciones sensitivas.

Se trata generalmente de dolores (neuralgias), y, no con tanta frecuencia, de parálisis sensitivas (anestesia — falta de sensación).

Los primeros pueden tener su asiento en los nervios de la cabeza, de la espina dorsal y de los intestinos, pudiendo llegar á ser insoportables. A menudo provocan accesos de calambres por la vía de trasmisión refleja sobre los nervios de los vasos ó nervios motores.

Las parálisis sensitivas se limitan generalmente á una mitad del cuerpo, incluyendo los órganos sensoriales.

## MAXIMAS GENERALES

### PARA EL

## TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES NERVIOSAS

No espere el lector encontrar en este capítulo recetas para la curación de nerviosos. Esto no es posible, porque sólo el médico y no el medicamento cura al enfermo, y en el mejor de los casos no es en una indicación ó en una receta, sino en un plan de tratamiento hecho por un médico autorizado, en lo que se pueden fundar esperanzas de éxito.

Todo el mundo sabe que la asistencia médica de los enfermos de los nervios es tarea difícil y á menudo sin resultado favorable.

La causa estriba muchas veces en el enfermo mismo, en que su mal es grave, constitucional, frecuentemente hereditario, y en que en muchos casos una educación defectuosa y ciertos hábitos de vida que se han contraido paralizan la acción del mejor médico posible.

Tampoco no es raro que esta tarea sea difícil por las circunstancias exteriores que entrañan causas permanentes de la enfermedad y que impiden alejarla.

Por último, la curación presenta dificultades porque el enfermo suele acudir demasiado tarde al médico que comprende su enfermedad.

No todos los médicos han estudiado ni conocen á fondo el ancho campo de las enfermedades nerviosas, y ciertamente que no en todos los casos aplican ese tratamiento moral y psíquico cuya importancia es esencial en tales enfermedades; de aquí dimanan los dos géneros de errores que más comúnmente se notan en el tratamiento.

Muchos médicos infunden miedo á los enfermos, inútilmente, dejando se les imponga una enfermedad funcional, porque

sólo se ocupan de las enfermedades orgánicas; indican la posibilidad de la existencia de lesiones en el corazón, el estómago ó la espina dorsal, etc.; ó confundiendo un padecimiento funcional con un orgánico, someten los enfermos á curas inútiles y que hasta les perjudican (Carlsbad, Rosario de la Frontera, etc.)

Ó, más aún, reconocen el desarreglo funcional, no lo creen peligroso, le dan poca importancia, y considerando al enfermo como enfermo imaginario, le hacen reflexiones, ó se le ríen en sus barbas, contrarrestando así la primera condición del tratamiento moral.

Esta opinión médica la acepta la familia y, sobre todo, los que rodean al paciente, porque éstos no pueden comprender que esté seriamente enferma una persona de apariencia sana y robusta, que con tanta facilidad aborda á menudo lo que sufre no bien se le presenta una impresión agradable y en quien frecuentemente observan que suele exagerar sus sufrimientos.

Las consecuencias visibles son que cuantos rodean al enfermo dejan de interesarse

por él, no prestan ya oído á sus quejas hasta que se se les invita directamente á reflexionar un poco.

La persona que se ve tratada de "enfermo imaginario" y que en medio de sus sufrimientos busca consuelo, compasión y ayuda, encontrando sólo indiferencia, burla ú observaciones morales, experimenta emociones psíquicas (excitación ó depresión) que precisamente deberían evitarse. También se presenta una conciencia más intensa de su estado enfermizo, idea que muy especialmente conviene alejar de su imaginación.

El enfermo, en estas condiciones, forzosamente llega á dar mayor importancia á su padecimiento. Cuando se trata de semejantes enfermedades no es cosa rara la exageración, primera consecuencia de un tratamiento moral poco apropiado.

A cuantos preguntan si hay enfermedades imaginarias, se puede contestar categóricamente que no existe tal cosa.

Todo hombre quiere y desea estar bueno, y sino se siente sano, seguramente que no lo está.

Segunda consecuencia de la inexactitud del juicio médico ó de una apreciación incompleta del estado enfermizo es la pérdida de tiempo para llegar á aplicar un tratamiento razonable y radical; y esta falta lleva tras sí consecuencias graves, desde el momento en que se deja pasar un tiempo precioso, cosa que no puede repararse sino en el transcurso de algunos meses cuando antes hubieran podido bastar algunas semanas.

Para que el tratamiento de una enfermedad nerviosa pueda ser coronado con éxito, deben concurrir muchas condiciones y es necesario cumplir rigurosamente con cada una de ellas.

No debe olvidarse que aquí se trata especialmente de enfermedades crónicas, resultado final de defectos de constitución, de educación y de método de vida.

Una de las primeras condiciones es el tiempo y la paciencia, tanto de parte del médico como del enfermo, para que se ejecute rigorosa y enérgicamente un tratamiento complicado donde se trata de tomar

precauciones higiénicas, morales y medicamentosas.

La ejecución inexacta de esas condiciones por parte del médico ó del enfermo, paraliza y contraría estas intenciones.

El médico ocupado constantemente dispone de demasiado poco tiempo para consagrarse al enfermo, y éste, á causa de su temperamento y enfermedad, se halla demasiado inconstante, variable, apurado é hipocondríaco para ejecutar hasta el final cualquier plan de tratamiento que se le haya prescrito.

Impaciente, corre este enfermo de un médico á otro, creyendo que podrá curar su mal con recetas, sin saber que la farmacia, que puede hacer mucho contra ciertos síntomas aislados, no es, sin embargo, más que una parte de la entidad curativa y, á menudo, la parte mínima del tratamiento.

De esto proviene la falta de éxito del médico, hasta el más sensato; de esto se vale el charlatán á que acuden estos enfermos, el que, dotado por la naturaleza

de inteligencia psicológica, tiene al menos en consideración el lado moral del tratamiento, y á quien á menudo ayudan su fama, reputación y exterioridad.

Disfruta éste, además, de la ventaja de que el enfermo le concede toda su confianza, se le entrega completamente, por algún tiempo al menos, y cuenta, por consiguiente, con una uniformidad en el tratamiento y condiciones dietéticas para conseguir su objeto.

La primera condición para combatir una enfermedad es el conocimiento de sus causas lejanas é inmediatas, así como su alejamiento.

En casos fáciles basta sólo el cumplimiento de estas condiciones para conseguir el restablecimiento. Bastante á menudo un viaje, una temporada en el campo, un cambio en las condiciones psíquicas y climatéricas, tienen inmediata influencia sobre el enfermo, sencillamente porque éste se contrae al efecto nocivo de los abusos en esfuerzos intelectuales, de las emociones psíquicas y de una vida impropia, que han provocado y alimentan el mal.

Los efectos del cambio en las condiciones de vida son, sobre todo, sorprendentes en aquellos que se han enfermado por exceso de trabajo intelectual.

Innumerables son los casos en que un sistema nervioso atacado de este modo y que ha perdido el sueño, se calma en seguida y de nuevo puede gozar de aquel descanso no bien ha sustituído la vida profesional y de la ciudad por la vida campestre.

Es evidente que las consecuencias nocivas de un exceso de trabajo intelectual que ha durado algunos años no pueden equilibrarse con unas cuantas semanas de vida campesina y es de esperar una recaída si el enfermo vuelve inmediatamente á sus ocupaciones anteriores.

En casos de astenia cerebral, graves y antiguas, únicamente se puede conseguir la curación si el enfermo se resigna á abandonar para siempre la profesión que le enfermó para volver á la ocupación primitiva del hombre.

¡Que siembre su trigo, que vaya á cazar, que se dedique á la pesca! Difícil es tomar

semejante resolución, pero es el único camino posible para que el hombre vuelva á estar sano y contento. El campo de trabajo de semejante hombre se halla completamente esquilmado, como el terreno que se cultiva sin descanso. Todo labrador racional sabe que se puede mejorar la tierra agotada de esa manera dejándola en barbecho para sembrarla más tarde como mejor convenga.

La vida intelectual de muchas clases profesionales de nuestra joven generación no es más que un cultivo empobrecedor en el terreno intelectual.

A través de generaciones se hipercultiva la fuerza intelectual hasta que el terreno de la producción no pueda más.

Para no arruinar sus tierras, el agricultor puede precaver el peligro con un cambio racional en sus siembras. ¡Cuán distinta sería, en el campo intelectual, la suerte de los biznietos de ilustres antepasados, si, por un cambio de economía, el hijo y el nieto del hombre de profesión liberal volvieran á la ocupación predestinada y de origen del trabajo humano: á la agricultura!

Aquel que se ve obligado á ella por la enfermedad de su espíritu obedece simplemente á la ley de la naturaleza, á la cual no se puede faltar impunemente por mucho tiempo.

En el tratamiento directo de las enfermedades, se necesita ocuparse especialmente del *tratamiento moral* del enfermo, porque el mal físico afecta igualmente al espíritu y el paciente necesita por este consuelo, compasión, rectificación en sus juicios y distracción.

El punto de partida para el tratamiento moral, que en muchos casos es el momento en que principia la mejoría de la enfermedad, sostenida por las emociones provocadas, es el diagnóstico médico de un mal que solamente es funcional, por consiguiente, curable, y en que la vida no peligra. Si el médico logra, por la confianza que inspire al enfermo, convencerlo de esto, la calma y la esperanza renacerán inmediatamente en su corazòn.

Se debe convencer á los que rodean al paciente de que una enfermedad funcional no es enfermedad imaginaria, que se

debe tener paciencia é interesarse por el enfermo.

El tramiento psíquico, exige mucho del médico; éste no sólo debe estar en condiciones de dar un buen diagnóstico sino que debe ser un buen psicólogo y filántropo. La familia del enfermo se encuentra literalmente absorbida y con frecuencia lleva una existencia de mártir, porque la enfermedad agría el carácter y transforma al paciente en un egoista irritable que á nada guarda consideraciones.

Sólo raras veces deja de producirse esta triste situación de los que están alrededor del enfermo, cuando estos poseen dotes de carácter extraordinariamente superior y han recibido una excelente educación.

Alta opinión merecen y son dignos del mayor respeto estos verdaderos heroes, que conservan su fuerza de voluntad y soportan virilmente su desgracia, otro tanto merecen los esposos y demás miembros de una familia cuyo amor sin límites y cuya paciencia no se cansan durante años ante genialidades y desavenencias que, segu-

ramente, les ponen en peligro de volverse á su vez nerviosos.

El tratamiento moral tiene, ante todo, por misión sostener en el enfermo el ánimo y la confianza en lo futuro, y producir en él, por medio de desviaciones bienhechoras, otras impresiones favorables.

Esta clase de desviaciones (distracción, compañía, juegos sencillos, viajes cortos, etc.), deben adaptarse naturalmente á las fuerzas del enfermo y no basta sólo con disponer que el enfermo se distraiga.

Es un verdadero veneno para los enfermos que, á no ser en presencia de su médico, traten con otros pacientes del mismo género y hablen de su enfermedad (todo el mundo conoce la acción contagiosa que ejerce el hipondríaco sobre las personas que le rodean) ó que busquen en las obras de médicos populares más explicaciones sobre su padecimiento.

Todo esto viene á causar un efecto contraproducente, y el espíritu y la imaginación se inquietan extremadamente.

La influencia de las impresiones morales sobre la conciencia y la salud del hom-

bre es poderosa. ¡Cuántas enfermedades nerviosas se han producido por emociones psíquicas, especialmente sustos, y, por otra parte, cuántas han desaparecido á menudo por conmociones morales!

Nadie ignora lo frecuente que es el caso de desaparecer los dolores de muelas al llegar á casa del dentista. Esta desaparición se explica por la excitación psíquica producida por la operación que se va á sufrir.

De una manera parecida cesan los calambres del corazón y de la respiración, los ataques de ahogo y otros accesos nerviosos tan pronto como el médico llamado se acerca á la cabecera del enfermo.

El que teme una apoplegía, etc., se queda tranquilamente en el teatro, si tiene un asiento cerca de la salida, y en condiciones para respirar inmediatamente el aire libre.

Los hay que temen hasta lo imposible pasar por sitios y calles desiertas, perdiendo fácilmente esta prevención cuando les acompaña alguien, aunque no sea más

que un niño, ó cuando pasa un carruaje cerca de ellos.

Análogo efecto producen los charlatanes, las medicinas milagrosas y de prestidigitación, la célebre agua eléctrica del conde Mattei, y la famosa mano santa, indudablemente uno de los *humbugs* más graciosos de nuestros días, sin que merezcan olvidarse los glóbulos de azúcar de los homeópatas y —last not least—los charlatanes y profesores, según Kneipp-Kuhne.

No se debe maldecir de estos medios en tanto que se emplean sin que intervenga un mezquino espíritu de lucro; tampoco debe olvidarse que éstos obran únicamente porque el enfermo tiene fe en ellos; su acción es moral y no física ni química.

¿No hay muchos enfermos que sufren de insomnios á los que basta para que se duerman que el narcótico se halle sobre la mesita de noche?

Conocido es el cuento del hipocondríaco á quien un médico experimentado curó completamente de su enfermedad con unas píldoras especialmente fuertes. Cuando el

curado ponderaba el efecto de aquella medicina el médico hubo de cometer la falta de decirle que las píldoras sólo contenían migas de pan. Aquel individuo, profundamente alterada su fe, tuvo una recaída y quedó incurable.

No tenemos razones para burlarnos de estos hechos ni de las personas á quienes han ocurrido. Con ésto sólo queremos indicar el valor del tratamiento moral y de la acción tranquilizadora que proviene de la fe en los médicos y en los medicamentos, aunque éstos últimos sean píldoras de migas de pan, agua de Lourdes, influjo de las manos santas, agua eléctrica de Mattei y la electro-homeopatía.

Al lado del tratamiento moral juega un gran papel el tratamiento dietético para la curación de las enfermedades nerviosas.

La excitación y transformación de la nutrición en general, de la rotación de la materia por medio de una alimentación apropiada, movimiento, aire puro y bueno, son las condiciones importantes en donde todo un sistema nervioso profunda-

mente alterado en sus funciones y mal alimentado, es objeto de un tratamiento. El valor de estos factores se ve claramente en el éxito, al menos temporario, que hasta á veces presenta una dieta demasiado rigorosa y no fisiológica (alimentación vegetalista, cura de pan de Schrott, alimentación en ciertas casas de salud, etc.)

La alimentación de los nerviosos debe, en general, ser muy rica en albúmina y grasas, abundante, y sin especias.

Una alimentación repetida y en pequeñas cantidades (unas cinco comidas diarias) les conviene más que la acostumbrada en las personas sanas, que sólo satisfacen su estómago tres veces al día.

Es de recomendar á los que sufren perturbaciones nerviosas del estómago que no pequen, como es general, por escasez de alimentos líquidos.

La alimentación substanciosa, rica en azúcar y fuerte, no conviene á esta clase de enfermos.

Los asténicos de la cabeza y los hipocondríacos cometen con mucha frecuencia el error de comer demasiada albúmina y

poco hidrato de carbono y en general dan poco peso á sus órganos digestivos. La evacuación intestinal sufre á consecuencia de esto y la presión en la cabeza se acentúa. Muchas legumbres y frutas son de gran utilidad en estos casos, lo mismo que el pan de Graham.

El té y el café, claros, no son de desdeñar.

También es de importancia la distribución del trabajo diario.

Dormir demasiado es dañino para los nerviosos; ocho ó nueve horas bastan. Las comidas deben repetirse convenientemente de tres en tres horas, y la última deberá hacerse dos horas antes de acostarse.

La holgazanería es perjudicial. El trabajo y el descanso deben arreglarse convenientemente, así como evitar todo esfuerzo físico é intelectual. La permanencia al aire libre es siempre saludable.

El movimiento corporal tiene gran valor dietético para todos estos enfermos, salvo los de la espina dorsal.

Hay casos graves de debilidad nerviosa,

y especialmente de astenia espinal, en que cada movimiento corporal, por el momento, supone un esfuerzo; para estos casos el reposo en la cama es ante todo el único tratamiento racional.

El movimiento pasivo, por medio del masaje, puede también tener gran valor, reunido á una hiperalimentación forzada si la nutrición general se encuentra fuertemente reducida. (Cura de Mitschell, de Playfair).

En cuanto á bebidas alcohólicas es bastante difícil hacer prescripciones dietéticas generales. Las bebidas alcohólicas sólo, intervienen como medicamento y esto únicamente en las horas de la comida.

Las bebidas carbónicas, y hasta la misma agua de soda, cerveza de Pilsen, etc., las soportan mal la mayoría de los enfermos nerviosos que sufren de la presión en la cabeza.

En los estados de estenuación neurosténica, histéricos, ciertos casos de agorafobia y otros miedos, las bebidas alcohólicas tienen gran valor como calmantes y fortificantes.

Pero aquí amenaza el peligro de llegar al abuso de ellas y la posibilidad de que el enfermo se vuelva bebedor como otros enfermos se vuelven morfinómanos, si no los vigila suficientemente el médico.

El tabaco, generalmente, no conviene á los nerviosos.

Los asténicos cardíacos, estomacales y cerebrales deberán privarse de él. En el caso en que pudiera permitirse el uso del tabaco, sólo deberán autorizarse las clases claras y ligeras. El tomar rapé — que de todos modos es un hábito feísimo — parece inofensivo.

El uso del tabaco deberá siempre vigilarse por el médico, porque como esa costumbre puede ser momentáneamente agradable, los hiperexcitados nerviosos incurren fácilmente en el abuso como sucede con los demás excitantes.

Difícil es de fijar, en general, el grado de moderación en la vida sexual; siempre será lo mejor escuchar los consejos del médico.

De cierto valor dietético son los baños

tibios, que excitan la rotación de la materia, calman los nervios y facilitan el sueño. La temperatura de los baños para los nerviosos varía de 28° á 30° C., teniendo siempre en cuenta la constitución, la masa sanguínea y los hábitos del enfermo

Los baños cuya temperatura excede de 33° C. jamás deben tomarlos quienes se encuentren verdaderamente enfermos de los nervios. Tan elevada temperatura casi aumenta la nerviosidad, y los que llegan á ser calientes (de 35° á 38° C.) pueden provocar la debilidad nerviosa en las personas predispuestas á ello.

Para la dieta del espíritu hay que evitar ante todo las emociones—difícil tarea en enfermos que generalmente son muy sensibles por sí mismos, y que, por otra parte, difícilmente se pueden sustraer á las influencias sociales y de la vida de familia.

Cuando se conoce el peligro de las emociones, y se sabe hasta que punto pueden destruir lo que á costa de meses enteros el arte y la solicitud médica

hayan podido conseguir trabajosamente, es preciso, cuando menos, en cuanto sea posible, procurar evitarlas. No es esto cosa fácil, porque muchas personas que por defecto de temperamento, ó también de educación, casi creen tener necesidad de emociones y si no las tienen, ellos mismos se las procuran.

Ordinariamente están en continua zozobra pensando en el bienestar de sus familias; estos enfermos parecen personas nacidas para verlo todo de color sombrío, se amargan la vida y la felicidad, torturando á cuantos les rodean y á sí mismos. Algunos casos más graves de este género de nerviosidad solamente mejoran si el enfermo se separa durante cierto tiempo del lado de la familia y si se consigue llevarles á un trabajo apropiado y derivativo, tarea psicológica y penosa que casi equivale á una segunda educación (*aftereducatión*) y que difícilmente puede llevarse á cabo fuera de un establecimiento especial.

Semejantes naturalezas tienen razón de envidiar al turco con su fatalismo.

No hay que buscar sentimientos filosófi

cos ni verdaderamente religiosos entre ellos—sería en vano.

De grande importancia para un sistema nervioso enfermo es también el sueño en cantidad suficiente.

Por desgracia, la falta de sueño es la queja continua de estos enfermos; muchos de ellos ven con terror la llegada del obscurecer, predecesora de largas noches sin sueño.

Es siempre un consuelo para el médico y los deudos del enfermo, la experiencia de que los nervios exageran y duermen más tiempo y mejor de lo que suelen confesar.

Pero es indudable que estos enfermos padecen de insuficiencia de sueño, éste no es reparador, y á causa de ello tienen necesidad de que se les preste ayuda.

El que esté enfermo de los nervios y quiera dormir bien debe, sobre todo, no acostarse hasta que la digestión haya concluído. La comida de la tarde le conviene sea ligera, no hacer esfuerzos corporales ni mentales después de ella, mucho menos buscar emociones, tomar parte en juegos

de azar, discutir, ni recibir cartas ó contestarlas.

El tiempo que media entre la comida de la tarde y el momento de acostarse, lo deberá consagrar á la preparación del sueño. Una conversación indiferente, juegos de paciencia ó cosa semejante que no esfuercen la imaginación ni el espíritu, una lectura que no emocione y mejor aún oir leer, son las ocupaciones más á propósito.

El té, el café, el vino, el tabaco, ahuyentan el sueño. La cerveza lo facilita algunas veces. Las habitaciones y, sobre todo, el dormitorio deben estar ventilados bien.

Aquel que pretende estar enfermo de los nervios y se pasa las noches en cafés, restaurants, teatros, conciertos, salas de juego, etc., deja que allí obren sobre él el humo y el aire viciado de tales lugares, fumando él también, excitándose con la política y la lectura de periódicos, á nadie debe sino á sí mismo el no poder dormir, el no conciliar el sueño sino después de muchas horas para tener que levantarse en seguida sin haber reposado.

En ciertos enfermos, los baños tibios ó las aplicaciones ventrales ó en las pantorrillas de las "bandas de Priesnitz" bastan para atraer el sueño.

En tercer lugar hay que hablar de los *medicamentos directos* que la ciencia posee contra las enfermedades nerviosas y que pueden entrar en el cuadro de este pequeño libro.

Entre estos medicamentos los hay físicos y medicamentosos.

Los primeros, con motivo, gozan de gran reputación.

Merecen aquí citarse especialmente el aire, la hidroterapia y la electroterapia.

Tienen los dos primeros la ventaja de transportar al mismo tiempo al enfermo á otra atmósfera intelectual, alejándole así de ciertas influencias nocivas de la vida de familia y de su profesión. Únicamente es de lamentar que, en general, se piensa que un tratamiento con los veinte baños de mar que es costumbre, de *humus* ó minerales, ó un tratamiento hidroterápico de cuatro semanas, bastan para sanar como en otras enfermedades.

En la corta duración del tratamiento estriba la causa de que muchos enfermos de los nervios sólo se encuentran mejorados en los establecimientos hidroterápicos ó en las estaciones climatéricas: se mejoran, pero no se curan.

El público debe prescindir de esta pueril manera de ver.

Para tratar con éxito enfermedades nerviosas graves, se necesitan cuando menos algunos meses.

El que no pueda hacer ese sacrificio en tiempo ó en dinero, mejor es que los ahorre ambos.

Las curas de aire en las montañas ó á orillas del mar son medicamentos naturales muy activos.

No es fácil indicar quien deba ir á las montañas ni quien á orillas del mar, y á pesar de todos los razonamientos científicos y de la experiencia, siempre es cuestión de un primer ensayo.

Los habitantes de los valles se encuentran mejor en las estaciones climatéricas de las montañas; á las personas que viven á más de 400 metros sobre el

nivel del mar les conviene más las playas.

Muchos individuos se encuentran bien bajo ambos tratamientos climatéricos.

El profano debe tener muy en cuenta que no solamente los baños de mar, sino también el aire de la playa ó de la costa, por sí mismo, en nuestro país, sobre todo, en Mar del Plata, constituye un poderoso agente terapéutico.

En la elección de sitio en las montañas debe tenerse en cuenta la altura sobre el nivel del mar. Cierto es que no tiene un valor completo por sí mismo; pero en general, puede decirse que lugares que no pasen de 400 metros de altitud no ejercen acción importante, y los que pasan de 1000 la tienen excesiva y sólo pueden allí pasar temporadas los enfermos nerviosos que no estén demasiado anémicos, de constitución fuerte, exentos de presión en la cabeza y de perturbaciones cardíacas nerviosas.

De enorme importancia en el tratamiento de las enfermedades nerviosas es la *hidroterapia*, porque ésta permite, por

su influencia sobre la rotación de la materia, toda suerte de efectos calmantes y que varían la tonalidad del organismo enfermo. La hidroterapia se aplica de preferencia en establecimientos medicos especiales y es frecuente que consiga éxitos maravillosos.

Pero que el agua no esla únicaque obra, no hay que demostrarlo, después de cuanto se ha dicho en este opúsculo.

El tratamiento moral y dietético reclaman igualmente sus derechos.

Hay establecimientos hidroterápicos cuyos médicos están á la altura de la neuropatología moderna y que son buenos psicólogos, pero en algunos de ellos se emplea á menudo procedimientos hídricos que retiran demasiado calórico y que remueven mecánicamente y en exceso el organismo, pecando á más contra una de las máximas principales del tratamiento de los nervios, al tratar en montón y como á máquina en lugar de individualizar, y al confiarlo todo al agua, prescinden de la electricidad, del masaje y de todo el arsenal medicamentoso.

Al lado de la hidroterapia, el *masaje* y el *tratamiento eléctrico* gozan de merecida nombradía. Sus efectos son demasiado complicados y no pueden explicarse fácilmente en este lugar.

En términos generales puede decirse que ayudan á la rotación de la materia y á la nutrición, facilitando el sueño y fortificando los nervios.

Su empleo exclusivo y sistemático está tan fuera de lugar como el de la hidroterapia, debiéndose confiar la aplicación á personas hábiles y experimentadas, como cuando se trata del bisturí ó de medicamentos que pueden envenenar.

Mal haría quien supusiera que cualquier criado que tenga alguna fuerza puede ser un buen masajista, y que el poseer una máquina eléctrica puede hacer de un curandero un médico electrópata.

El masaje ha llegado á ser en nuestros dias un tratamiento *fashionable*, que corre gran riesgo de caer en descrédito, porque como el agua y la electricidad lo emplean los fanáticos del arte en todas las enfermedades posibles.

La aplicación de la *electricidad* encuentra más bien aversión en el público, basada probablemente en el recuerdo de las sacudidas demasiado fuertes que sufrieron en el gabinete de física del instituto superior de señoritas ó del colegio cuando había que tocar los electróforos (hilos conductores).

La aplicación de la electricidad en las enfermedades nerviosas generales puede ser sólo una electrización de todo el cuerpo, universal. Bajo esta forma, la llamada franklinización ó faradización general (masaje eléctrico) es de gran valor terapéutico y cada vez se apreciará más generalmente.

Empleada bajo esta forma no causa dolor alguno, y no debe temer á este agente terapéutico ni aún el más sensible de los enfermos.

Es cierto que la fuerza de la corriente debe adaptarse á la sensibilidad individual del enfermo, lo que da á comprender que el tratamiento no debe estar sino en manos de médicos experimentados, y jamás confiado á cualquier mozo de baños.

Una serie de determinado número de sesiones puede fijarse tan difícilmente como en el tratamiento hidroterápico y en los baños de mar.

A más de estos poderosos agentes físicos debemos hablar de los *agentes medicamentosos de la farmacia.*

En el tratamiento de las enfermedades crónicas se evita con placer el uso demasiado prolongado de medicamentos, porque tienen efectos concomitantes y quizás pueden á la larga agravar por su abuso á una persona que ya está enferma.

Es innegable que los agentes físicos, la dieta y el tratamiento moral, tienen un valor incomparablemente superior en la terapéutica de las enfermedades nerviosas, pero equivaldría á echar la cuerda tras el balde si se quisiera suprimir completamente todo medicamento.

Muchos de ellos que obran como tónicos, como calmantes, son de gran valor, porque infiuyen en la nutrición perturbada y acortan directamente la duración de la enfermedad. Del punto de vista de la acción calmante tampoco se pueden supri-

mir teniendo en cuenta que ciertos enfermos de los nervios (hipocondríacos, histéricos, personas pertenecientes á las clases inferiores) no pueden prescindir de la preocupación de que á las enfermedades hay que combatirlas con medicamentos, y que se consideran mal asistidos ó descuidados si no se les administran medicamentos. Inútil es decir que en este caso habrán de preferirse medicinas indiferentes, en cuanto sea posible, ó las que aconseje la indicación sintomática, para llenar el fin moral del tratamiento.

Con frecuencia tiene el público gran miedo al empleo de ciertos medicamentos (opio, morfina, hidrato de cloral) y no está muy lejos de tener razón en el sentido de que el empleo abusivo de esas drogas puede llegar á ser en extremo nocivo. Sin embargo, el público olvida que esas substancias son al mismo tiempo medicamentos de gran importancia en manos de un médico experimentado, y que frecuentemente la oposición á tomar sus recetas profesionales llega á ser casi pueril.

Solamente cuando el enfermo está *entre-*

*gado á sí mismo,* hay peligro en el uso de esos medicamentos, porque la necesidad enfermiza conduce fácilmente al abuso.

La legislación y el consejo de higiene nunca harán nada demás al castigar severamente á los farmacéuticos y drogueros que, lo mismo que ciertas especialidades extranjeras secretas, venden, sin autorización médica local, semejantes medicamentos heróicos.

Sobre todo, hay que ponerse en guardia, á más del abuso, de la morfina, contra el consumo del hidrato del cloral durante semanas y meses, en caso de insomnio. Con tales abusos se llega seguramente á adquirir una enfermedad grave por causa de los medicamentos, y hasta el envenenamiento crónico.

No sabemos que habrán hecho de malo los inocentes bromidia y bromuro de potasio para que el público no los estime y hasta les dé la fama de provocar el atontamiento. Ese peligro sólo existe con dosis excepcionalmente elevadas, y hasta la torpeza cerebral producida desaparece bas tante pronto si se deja de emplear el medi-

camento. Verdad es que este último ataca un tanto á los órganos de la digestión, pero solamente cuando se toma demasiado concentrado. Una dilución apropiada aleja esos efectos concomitantes cáusticos.

Si se tiene en cuenta que todas estas condiciones para el tratamiento de las enfermedades nerviosas generales, están basadas en la experiencia práctica, de aquí se deduce la suposición de que sólo muy rara vez se han de encontrar reunidas todas sus exigencias, por una colaboración feliz de las circunstancias y que, por consiguiente, el tratamiento de las enfermedades nerviosas graves y generales en rigor es una tarea ingrata y en el mejor de los casos un remiendo.

Esto es entristecedor en alto grado. ¿Y, realmente, esas enfermedades puramente funcionales, podrían dar lugar á un pronóstico más grave de lo que teóricamente resulta?

¿El arte médico tiene derecho á dejar abandonados á sí mismos y á sus enfermedades á una porción de hombres, con

frecuencia precisamente los mejores y de mayor mérito, achacosos y quebrantados en su ánimo para sostener la vida y en su fuerza nerviosa?

La experiencia debe responder que á todo especialista ocurren casos, en que, sin resultado útil, consultan toda suerte de autoridades posibles, que durante años residen en climas á propósito, en las montañas, en baños de mar, que han seguido rigorosamente toda clase de curas posible, y, por último, cercanos ya de la desesperación, curarse, á pesar de todo, en circunstancias de vida que permitían un tratamiento conscuente, continuo y dietético. Cierto es que este último faltaba hasta ese momento en esos viajes sin plan, pero al completarse este aparato curativo con tan importantes factores, los agentes físicos y otros llegaron á producir su efecto curativo.

Basándose en tales experiencias es menester insistir sobre la necesidad de crear establecimientos curativos donde todos esos agentes terapéuticos pueden encontrarse reunidos.

A la convicción de que existía esta necesidad se debe la fundación de los *Sanatorios para los enfermos de los nervios*, tales como los hay en los Estados Unidos y en casi todas las naciones de Europa. Esos establecimientos llenan un vacío que se siente dolorosamente en nuestra vida moderna, la que para los enfermos ordinarios ha creado hospitales, para los enfermos mentales, manicomios, pero que ha hecho bien poco en pro de lo que necesitan esos pobres enfermos de los nervios, cuyo número ya forma legión.

Esos enfermos constituyen una gran parte del público de los establecimientos hidroterápicos, que pueden ser de cierta utilidad en los casos ordinarios y más fáciles, pero que en los más graves en que el punto culminante del tratamiento se encuentra en la vigilancia médica y en una aplicación combinada de todo el aparato curativo, jamás podrán bastar, en tanto que no se decidan á hacerlos funcionar todo el año, á reformar las máximas dietéticas, y á instituir de la manera más amplia el tratamiento psíquico.

A los *sanatorios* para los enfermos de los nervios debería incumbir el tratamiento de los casos graves de neurostenia, de hipocondría, de histeria, etc., de los enfermos, en una palabra, que por su inconsistencia, su inseguridad, su debilidad de voluntad y su desamparo, tienen necesidad de una solicitud médica siempre alerta, y de una vigilancia dietética, moral y medicamentosa.

Las dificultades que semejante misión podría suscitar á los medicos serían fáciles de obviar reduciendo en tales establecimientos el número de enfermos á unos cuarenta ó cincuenta próximamente.

Una situación á propósito, que satisfaga á todas las exigencias de la higiene, de preferencia en las montañas, las sierras, en las cercanías de grandes bosques, lejos del ruido del mundo y, sin embargo, de fácil acceso para los que tengan que buscarlo, provisto de todos los medios curativos y coadyuvantes del arte médico, dirección de conjunto por médicos experimentados, á la altura de las investigaciones científi-

cas modernas; un asilo confortable, tranquilo para el hombre que en el combate por la existencia se quedó extenuado, con su fuerza nerviosa quebrantada, y en donde no se economizara sacrificio alguno para evitarle que sintiera demasiado la distancia y la separación de su familia y de su hogar. Así, poco más ó menos, se pueden especificar las condiciones que se deben exigir á un *sanatorium* de esta clase.

Que se organicen por todas partes establecimientos de este género, inspirados en sentimientos de verdadera humanidad y de verdadera ciencia, para contribuir á la curación de esas profundas llagas que la existencia en la civilización moderna añade sin cesar, anulando la dicha y el valor para soportar la vida de tan gran número de nuestros conciudadanos.

FIN



# ÍNDICE ALFABETICO

F



H



I



K



L



M



N



R



S

T

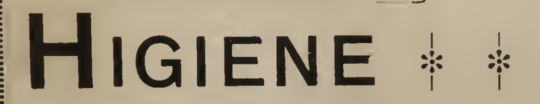


U



V





# HIGIENE DE LOS NERVIOS

CONSEJOS PRÁCTICOS

POR EL

DR. HUGO MARCUS

TERCERA EDICIÓN

CORREGIDA Y AUMENTADA

BUENOS AIRES

JUAN SCHÜRER-STOLLE, EDITOR

1899







TALLERES DE

JUAN SCHÜRER - STOLLE

248 - BOLIVAR - 260



